



The Relationship between Boredom Proneness and Interpersonal Communication with Phubbing in Adolescents In Sidoarjo

[Hubungan antara Boredom Proneness dan Komunikasi Interpersonal dengan Phubbing pada Remaja Di Sidoarjo]

Ruse Erisa Zahrotul Munifa¹⁾, Effy Wardati Maryam^{*2)}

1) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: effywardati@umsida.ac.id

Abstract. *The phenomenon of phubbing among teenagers is becoming increasingly common as smartphone use in daily life increases. Teenagers tend to use their smartphones even when they are engaged in face-to-face interactions, which can interfere with the quality of social interactions. This study aims to determine the relationship between boredom proneness and interpersonal communication with phubbing among adolescents in Sidoarjo. This study uses a multiple correlational quantitative approach. The sample consisted of 388 adolescents aged 12-21 years with a population of 471,633. The sampling technique used was accidental sampling. The research instruments consisted of three scales, namely the phubbing scale using the theory of Karadağ et al. with a reliability of 0.722, the boredom proneness scale (BPS-FS) using the theory of Vodanovich & Kass with a reliability of 0.671, and the interpersonal communication scale using the theory of DeVito with a reliability of 0.740. Multiple correlation tests were used for data analysis. The results of this study partially show that boredom proneness has a positive relationship with phubbing, while interpersonal communication has a negative relationship with phubbing. Simultaneously, boredom proneness and interpersonal communication have a relationship with phubbing. These findings indicate that boredom proneness and low quality of interpersonal communication play a role in increasing phubbing among adolescents.*

Keywords – Phubbing; Boredom Proneness; Interpersonal Communication; Adolescent

Abstrak. *Fenomena phubbing pada remaja semakin sering terjadi seiring dengan meningkatnya penggunaan smartphone dalam kehidupan sehari-hari. Remaja cenderung menggunakan smartphone meskipun berada dalam interaksi tatap muka berlangsung, sehingga dapat mengganggu kualitas interaksi sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara boredom proneness dan komunikasi interpersonal dengan phubbing pada remaja di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional berganda. Sampel penelitian ini berjumlah 388 remaja berusia 12-21 tahun dengan populasi 471.633. Teknik sampling yang digunakan accidental sampling. Alat ukur penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala phubbing menggunakan teori Karadağ et.al dengan reliabilitas 0.722, skala boredom proneness (BPS -FS) menggunakan teori Vodanovich & Kass dengan reliabilitas 0.671 dan skala komunikasi interpersonal menggunakan teori DeVito dengan reliabilitas 0.740. Analisis data yang digunakan uji korelasi berganda. Hasil penelitian ini secara parsial menunjukkan bahwa boredom proneness memiliki hubungan positif dengan phubbing, sedangkan komunikasi interpersonal memiliki hubungan negatif dengan phubbing. Secara simultan boredom proneness dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan dengan phubbing. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan bosan dan rendahnya kualitas komunikasi interpersonal berperan dalam meningkatnya phubbing pada remaja.*

Kata Kunci – Phubbing; Boredom Proneness; Komunikasi Interpersonal; Remaja

I. PENDAHULUAN

Remaja merupakan proses peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang mencakup perubahan kognitif, biologis, maupun sosio-emosional. Masa remaja terdiri dari 3 tahap yaitu remaja awal usia 12-15 tahun, remaja pertengahan usia 15-18 tahun, dan remaja akhir usia 18-21 tahun[1]. Masa remaja merupakan tahap proses perkembangan manusia dengan perubahan kognitif mencakup pikiran dan intelegensi, perubahan biologi meliputi perubahan yang terjadi secara fisik seperti bertambah tinggi, munculnya jakun dan perubahan sosio-emosional mencakup menjalani hubungan sosial, membentuk relasi, perubahan emosi, kepribadian. Dalam perkembangannya remaja harus mampu melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi[2].

Masa remaja ialah dimana individu membangun relasi, melakukan interaksi dalam lingkungan masyarakat, pada usia ini dimana anak-anak merasa memiliki tingkatan yang setara dengan usia yang lebih tua terutama dalam hal

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

penyesuaian unsur-unsur yang ada di dalam masyarakat seperti bahasa, kedudukan sosial. Perubahan pada otak remaja memungkinkan mereka lebih mudah dalam menjalani interaksi sosial dalam proses perkembangannya. Remaja melakukan penyesuaian untuk mencapai pola sosialisasi seperti orang dewasa, penyesuaian diri ini merupakan hal yang sulit karena pengaruh kelompok sebaya yang kuat, perubahan perilaku sosial, pembentukan kelompok sosial baru, nilai-nilai baru dalam memilih teman, memberikan dalam dukungan dan penolakan sosial, dan pemilihan pemimpin. Kepercayaan diri yang didapat oleh remaja ketika mereka berhasil membangun hubungan sosial jika mendapatkan penolakan dari kelompok merupakan pengalaman yang buruk bahkan sampai paling menyakitkan dengan ini mereka akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan teman sebayanya[3].

Perkembangan remaja memiliki tugas dan tanggung jawab mereka berfokus pada pengembangan tanggung jawab sosial dan sosialisasi dengan lingkungannya, membangun hubungan yang baik dengan teman sebaya berbeda jenis kelamin serta mencapai peran sosial, mengikuti norma dan etika yang berlaku masyarakat[4]. Namun pada kenyataannya, remaja lebih memilih mengakses internet terutama media sosial, mereka membuka notifikasi, membalas pesan, menjelajahi postingan yang dianggap menarik sehingga menciptakan dunia sendiri yang dapat di genggamnya. Dengan diberinya akses yang mudah mereka dapat menggunakannya dimana dan kapan saja yang membuat mereka fokus menggunakan media sosial dan mengabaikan lingkungan sekitar[5]. Remaja dalam menggunakan *smartphone* mereka sibuk dan seringkali melupakan tanggung jawab sebagai pelajar misalnya belajar saat akan ujian mengerjakan tugas sekolah yang diberikan guru[4]. Remaja sibuk dengan media sosial yang ada pada *smartphonanya*, ketika *smartphone* getar saja bisa mengalihkan perhatian mereka yang muncul menggambarkan kecenderungan remaja yang lebih memilih komunikasi melalui *smartphone* daripada interaksi secara langsung disebut *phubbing*[6].

Phubbing berasal dari dua kata yaitu *phone* dan *snubbing* yang artinya mengabaikan atau meremehkan orang lain yang mengakibatkan hilangnya interaksi sosial[7]. *Phubbing* adalah perilaku di mana seseorang mengabaikan lawan bicara karena terlalu fokus pada gadget atau *smartphone* yang dipegang[8]. *Phubbing* merupakan tindakan yang mengutamakan *smartphone* daripada fokus pada aktivitas interaksi dengan orang lain[9]. *Phubbing* ialah perilaku individu yang fokus pada *smartphonanya* saat berinteraksi dengan orang lain sehingga perilaku tersebut menciptakan jarak dalam komunikasi interpersonal[5]. Ciri-ciri perilaku *phubbing* yaitu: 1) Individu yang melakukan *phubbing* cenderung kurang aktif ketika berada dilingkungan sosial karena perhatiannya tertuju pada *smartphone* 2) individu cenderung lebih fokus pada *smartphonanya* dan mengabaikan lawan bicaranya saat interaksi berlangsung[10]. Aspek *phubbing* ada 2 yaitu (1) gangguan komunikasi (*Communication Disturbance*) yakni yakni ketika penggunaan ponsel mengalihkan perhatian individu sehingga komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Gangguan ini dapat menghambat aliran percakapan dan menurunkan kualitas interaksi antar individu (2) obsesi terhadap ponsel (*phone obsession*) yakni ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menggunakan *smartphone* meskipun sedang berinteraksi langsung dengan orang lain, kondisi tersebut menunjukkan tingginya ketergantungan terhadap ponsel dan berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sosial di sekitarnya.[8]. Faktor utama yang mempengaruhi *phubbing* meliputi *smartphone addiction*, *internet addiction*, *social media addiction*, dan *game addiction*[8].

Penelitian yang dilakukan Amiro dan Laka yang berjudul “Pengaruh *Boredom Proneness* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan” yang dilakukan pada 88 remaja diperoleh 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% yang artinya mayoritas remaja cenderung fokus menggunakan ponsel saat berinteraksi secara langsung[11]. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar remaja melakukan *phubbing* yaitu 51 orang (51%) dan yang tidak melakukan *phubbing* 49 orang (49%) hal ini menggambarkan bahwa remaja cenderung memakai *smartphone* saat berinteraksi, sehingga dapat mengganggu komunikasi langsung dengan orang disekitarnya [5].

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Juli 2025 kepada 64 responden yang merupakan remaja Sidoarjo dengan rentang usia 12-21 tahun, yang pengumpulan datanya disebarkan melalui *google form*, diperoleh kategori sangat tinggi 20 remaja yaitu 31.3%, kategori tinggi 21 remaja yaitu 32.8%, kategori sedang 18 remaja yaitu 28.1%, kategori rendah 4 remaja yaitu 6.3% dan kategori sangat rendah 1 remaja yaitu 1.6% yang menunjukkan bahwa cenderung menggunakan *smartphone* saat berinteraksi dengan orang lain, selalu menjawab pesan saat berinteraksi dengan lawan bicaranya ketika tidak memegang *smartphone* mereka merasa gelisah, cemas dan menyatakan *smartphone* sebagian dari hidup mereka yang dapat menyebabkan ketergantungan emosional. Berdasarkan aspek menurut Karadag, et.al perilaku ini ini mencerminkan aspek gangguan komunikasi yakni ketika penggunaan ponsel mengalihkan perhatian individu sehingga komunikasi tatap muka yang sedang berlangsung menjadi terganggu. Gangguan ini dapat menghambat aliran percakapan dan menurunkan kualitas interaksi antar individu (2) obsesi terhadap ponsel yakni ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menggunakan *smartphone* meskipun sedang berinteraksi langsung dengan orang lain, kondisi tersebut menunjukkan tingginya ketergantungan terhadap ponsel dan berkurangnya perhatian terhadap lingkungan sosial di sekitarnya[8]. Fenomena *phubbing* ini muncul akibat ketergantungan terhadap *smartphone* dan internet. Kecenderungan ini semakin hari semakin mengalami peningkatan

dan akhirnya hubungan pola sosial masyarakat terjadi perubahan. Perubahan ini yang terlihat ialah saat interaksi sosial terjadi dimana mereka lebih fokus dengan *smartphonenya* daripada komunikasi dengan lawan bicaranya atau membangun hubungan dengan lingkungan sekitar[12].

Phubbing pada remaja saat ini semakin mengkhawatirkan, seiring dengan meningkatnya penggunaan *smartphone* dalam kehidupan sehari-hari. *Smartphone* memang bisa menghubungkan kita dengan orang jauh, tetapi juga bisa menjauhkan kita dari orang-orang terdekat. Remaja yang terbiasa dengan *phubbing* cenderung tidak peka terhadap lingkungan sekitar, kurang percaya diri saat berkomunikasi langsung, dan melewatkan kesempatan untuk menjalin relasi baru[13]. Dampak negatif yang timbul karena perilaku *phubbing* menyebabkan berkurangnya kualitas percakapan, rendahnya kepuasan hubungan, memicu konflik antar individu, merasa dikucilkan persepsi pengucilan sosial yang dapat memicu stres dan emosi negatif, bahkan dapat menurunkan rasa percaya antar individu dan membuat orang lain menilai secara buruk. Selain itu, *phubbing* juga berdampak psikologis, menimbulkan depresi, kecemasan, rendahnya harga diri, kurangnya empati, kehilangan rasa percaya diri, dan perilaku prososial yang semakin berkurang. Dalam beberapa kasus, *phubbing* bisa membuat seseorang bersikap kasar dan dapat memicu perilaku agresif terhadap orang disekitarnya[14].

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* menjadi salah satu faktor perilaku *phubbing*, individu yang cenderung merasa bosan mungkin mudah munculnya perilaku *phubbing* karena mereka mencari stimulus atau rangsangan seperti mencari hiburan yang lebih menarik lewat *smartphonenya* untuk mengatasi rasa bosan tersebut sehingga tidak terjadi interaksi sosial dengan mengabaikan orang disekitarnya dan fokus dengan *smartphonenya*[11]. *Boredom proneness* merupakan konsep individu memiliki kecenderungan atau rentan mengalami kebosanan akibat kurangnya rangsangan internal atau rangsangan eksternal[15]. *Boredom proneness* merupakan karakteristik kepribadian seseorang yang menggambarkan kecenderungan individu dalam mengalami rasa bosan[16]. *Boredom proneness* merupakan sebagai kecenderungan merasa bosan yang mencerminkan kesulitan dalam mengatur perhatian serta berpartisipasi dalam aktivitas yang bermakna[17]. *Boredom proneness* dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang mengalami tingkat gairah dan kepuasan yang cukup rendah, yang biasanya muncul akibat lingkungan atau situasi sehari-hari yang tidak cukup memberikan rangsangan yang diperlukan[11]. *Boredom proneness* adalah kecenderungan emosional yang dimana individu merasa hampa, tidak berdaya dalam merespon rangsangan internal maupun eksternal sehingga kebutuhan individu tidak terpenuhi dengan baik [18]. Aspek *boredom proneness* menurut meliputi *external stimulation* dan *internal stimulation*[15].

Disisi lain komunikasi interpersonal juga dapat menyebabkan *phubbing*. Penggunaan *smartphone* sering dilakukan sebagai cara untuk menghindari interaksi langsung yang dianggap tidak menyenangkan. Menurut penelitian Auster, *phubbing* muncul karena individu kurang nyaman saat berkomunikasi tatap muka sehingga memilih fokus pada *smartphonenya* dan menjauh dari situasi nyata. Ketika berada dalam kondisi emosional atau merasa tidak nyaman secara sosial, seseorang cenderung menggunakan *smartphone* sebagai bentuk pelariannya[19]. Komunikasi interpersonal adalah sebuah proses di mana pesan disampaikan dari satu individu kepada individu lain atau sekelompok kecil orang. Proses ini tidak hanya melibatkan transfer pesan, tetapi juga menciptakan dampak dan membuka kesempatan untuk umpan balik, yang sangat penting untuk efektivitas komunikasi[8]. Komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan yang berlangsung secara langsung antara dua orang atau lebih. Melalui komunikasi tatap muka pesan dapat disampaikan dengan jelas dan penerima pesan memiliki kesempatan untuk memberikan tanggapan secara langsung sehingga tercipta interaksi yang timbal balik. [20]. Komunikasi interpersonal adalah pertukaran pesan antara dua orang atau kelompok kecil yang menimbulkan dampak tertentu dan adanya umpan balik[19]. Aspek komunikasi interpersonal meliputi keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan[8].

Penelitian tentang *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal terhadap perilaku *phubbing* pernah dilakukan Hafizah et.al melakukan penelitian yang berjudul “Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Mahasiswa Universitas Mulawarman Samarinda” yang berusia 18-25 tahun menunjukkan adanya pengaruh komunikasi interpersonal terhadap *phubbing* [19]. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Nababan et. al dengan judul “Pengaruh FOMO dan *Boredom Proneness* terhadap Perilaku *Phubbing* pada Gen Z pengguna *Social Media* di Karawang” menemukan bahwa adanya pengaruh *boredom proneness* terhadap *phubbing* [21]. Selanjutnya penelitian “Pengaruh *Boredom Proneness* Terhadap Perilaku *Phubbing* Pada Remaja Di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan” adanya pengaruh positif *boredom proneness* terhadap *phubbing* [11]. Namun penelitian tersebut masih mengkaji masing-masing variabel secara parsial dan belum ada menjelaskan keterkaitan *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal secara simultan dengan *phubbing*. Sehingga penelitian ini menawarkan kebaharuan yaitu mengkaji hubungan antara *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal secara simultan dengan *phubbing* pada remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal dengan *phubbing* pada remaja.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif metode korelasional berganda. Metode penelitian korelasional berganda adalah pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara tiga variabel atau lebih, ketika dua atau lebih variabel bebas secara bersamaan dikaitkan dengan variabel terikat[22]. Variabel dalam penelitian ini ada 3 yaitu independen (*Boredom Proneness* dan Komunikasi Interpersonal) dan variabel dependen (*Phubbing*). Populasi pada penelitian ini menggunakan remaja di Sidoarjo. Berdasarkan data Badan Pusat Statistika Sidoarjo jumlah remaja berusia 12-21 sebanyak 471.633[23], peneliti menggunakan tabel krejcie morgan dengan taraf kesalahan 5% yang hasil diambil saat penyebaran data sebanyak 388 responden sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah accidental sampling. Teknik ini merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, apabila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data[24].

Teknik pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner dan diisi oleh sampel penelitian yang terdiri dari 3 skala yaitu *phubbing*, *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal. Skala yang digunakan untuk *phubbing* diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Romadon terdiri dari 10 aitem yang merujuk pada aspek gangguan dalam komunikasi dan obsesi terhadap ponsel. Nilai reliabilitas setelah dilakukan uji coba yaitu 0.722[25]. Skala yang digunakan untuk *boredom proneness* (*BPS – SF*) diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Herman. S merujuk pada 2 aspek yaitu *external stimulation* dan *internal stimulation* terdiri dari 12 aitem. Nilai reliabilitas setelah dilakukan uji coba yaitu 0.671[26]. Skala komunikasi interpersonal yang digunakan diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Romadon yang terdiri dari 25 aitem yang merujuk pada 5 aspek yaitu keterbukaan, empati, dukunga, sikap positif dan kesetaraan, setelah dilakukan uji validitas terdapat 1 aitem yang gugur. sehingga jumlah aitem yang digunakan untuk penelitian menjadi 24 aitem. Nilai reliabilitas setelah dilakukan uji coba yaitu 0.740[25]. Untuk menganalisis data yang diperoleh peneliti dibantu dengan software SPSS guna untuk melihat hubungan mengetahui ada tidaknya hubungan antara *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal dengan *phubbing* pada remaja. Peneliti menggunakan uji asumsi seperti deskriptif statistik, uji normalitas, uji asumsi multikolinieritas maupun uji korelasi berganda.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Setiap Variabel

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
<i>Phubbing</i>	Rendah	50	13%
	Sedang	282	73%
	Tinggi	56	14%
<i>Boredom Proneness</i>	Rendah	56	14%
	Sedang	274	71%
	Tinggi	58	15%
Komunikasi Interpersonal	Rendah	50	13%
	Sedang	256	66%
	Tinggi	82	21%

Berdasarkan tabel di atas pada variabel *phubbing* mendapat kategori rendah 50 remaja (13%), kategori sedang 282 remaja (73%) dan kategori tinggi sebanyak 56 remaja (14%). Pada variabel *boredom proneness* mendapatkan kategori rendah sebanyak 56 remaja (14%), kategori sedang 274 remaja (71%) dan kategori tinggi 58 remaja (15%). Sedangkan pada variabel komunikasi interpersonal didapatkan 50 remaja dalam kategori rendah (13%), 256 remaja kategori sedang (66%), dan 82 remaja dengan kategori tinggi (21%).

Tabel 2. Kategori Berdasarkan Jenis Kelamin

Gender	Frekuensi	Presentase
Perempuan	237	61.1
Laki-laki	151	38.9

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Kategori	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Rendah	Laki	18	36
	Perempuan	32	64
	Total	50	100
Sedang	Laki	116	41,1
	Perempuan	166	58.9
	Total	282	100
Tinggi	Laki	17	30.4
	Perempuan	39	69.6
	Total	56	100

Berdasarkan tabel 2 diatas, mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan yaitu 237 orang (61.1%) sementara itu responden laki-laki sebanyak 151 orang (38.9%). Berdasarkan tabel 3 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja perempuan melakukan *phubbing* dengan kategori sedang sebanyak 166 (58.9%) dibandingkan dengan remaja laki-laki sebanyak 116 (41.1%).

Tabel 4. Deskriptif Statistik

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Phubbing</i>	11	40	22.781	5.010
<i>Boredom Proneness</i>	15	46	29.3041	4.553
Komunikasi Interpersonal	46	92	71.7320	7.557

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dari 388 remaja rerata nilai *phubbing* adalah 22.781 dan standar deviasi 5.010 dengan nilai minimum 11 dan nilai maksimum 40. Pada *boredom proneness* nilai reratanya adalah 29.304 dan standar deviasi 4.553 dengan nilai minimum 15 dan nilai maksimum 46. Sementara itu rerata nilai komunikasi interpersonal adalah 71.732 dan standar deviasi 7.557 dengan nilai minimum 46 dan nilai maksimum 92.

Tabel 5. Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	0,039	388	0.194

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov–Smirnov sebesar $0.194 > 0.05$ residu dinyatakan berdistribusi normal maka dapat disimpulkan asumsi normalitas terpenuhi.

Tabel 6. Uji Multikolinearitas

		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
Model		Unstandardized Coefficients	Std. Error	Standardized Coefficients	t	Sig.		
		B		Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	14.032	2.949		4.758	0.000		

Boredom Proneness	0.479	0.051	0.436	9.422	0.000	0.941	1.063
Komunikasi Interpersonal	-0.074	0.031	-0.111	-2.409	0.016	0.941	1.063

a. Dependent Variable: Phubbing

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa nilai VIF yang diperoleh pada variabel *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal sebesar $1.063 < 10$. Hal ini menunjukkan data tidak terjadi gejala multikolinieritas, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa model regresi layak digunakan dan asumsi non multikolinearitas terpenuhi.

Tabel 7. Uji F (Simultan)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.192	2	1096.190	56.107	.000 ^b
	Residual	7.522	385	19.538		
	Total	9.714	387			

a. Dependent Variable: Phubbing

b. Predictors: (Constant). Komunikasi Interpersonal. Boredom Proneness

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan nilai F sebesar 56.107 dengan sig 0.000 yang artinya bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara *boredom proneness* (X1) dan komunikasi interpersonal (X2) dengan *phubbing* (Y).

Tabel 8. Koefisien determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.475 ^a	0.226	0.222	4.420

a. Predictors: (Constant). Komunikasi Interpersonal.
Boredom Proneness

Berdasarkan tabel 8 diketahui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0.226. Hal ini menunjukkan bahwa *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal menjelaskan 22.6% varians *phubbing*. Sementara 77.4% sisanya dari faktor lain diluar penelitian ini.

Tabel 9. Koefisien Determinasi Masing-Masing Variabel

Variabel	R	R square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
<i>Boredom Proneness</i>	.463 ^a	.214	.212	4.448
Komunikasi Interpersonal	.217 ^a	.047	.045	4.897

Berdasarkan koefisien determinasi masing-masing, *boredom proneness* memiliki nilai R 0.463 yang menunjukkan ada hubungan positif dengan kekuatan sedang dengan *phubbing*, nilai R Square yang diperoleh sebesar 0.214 yang mengindikasikan bahwa *boredom proneness* memiliki kontribusi pada *phubbing* 21.4%. Sementara itu, komunikasi interpersonal memiliki nilai R 0.217 yang menunjukkan ada hubungan yang lemah dengan *phubbing*, nilai R Square yang diperoleh sebesar 0.047 yang mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal memiliki kontribusi pada *phubbing* 4.7%. hal ini menunjukkan bahwa variabel *boredom proneness* memiliki kontribusi lebih besar dan dominan daripada variabel komunikasi interpersonal.

Tabel 10. Analisis Korelasi

Variabel	r	Sig
<i>Phubbing</i> - <i>Boredom Proneness</i>	0.463	0.000
<i>Phubbing</i> - Komunikasi Interpersonal	-0.217	0.000

Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan positif antara *boredom proneness* dan *phubbing* dengan koefisien korelasi $r = 0.463$ dan sig 0.000 yang artinya semakin tinggi *boredom proneness* maka semakin

tinggi pula *phubbing* yang dilakukan remaja. Selanjutnya, terdapat hubungan negatif antara komunikasi interpersonal dan *phubbing* dengan koefisien korelasi $r = -0.217$ dan sig 0.000 yang artinya semakin baik kualitas komunikasi interpersonal maka semakin rendah *phubbing* pada remaja.

B. Pembahasan

Hasil penelitian tersebut menggambarkan bahwa *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *phubbing* pada remaja. Nilai F yang ditunjukkan adalah 56.107 dengan nilai taraf signifikansi $0.000 < 0.05$ yang menandakan H1 diterima dan H0 ditolak artinya bahwa terdapat hubungan secara signifikan antara *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal dengan *phubbing*. Untuk mengetahui berapa besar sumbangan efektif *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal terhadap *phubbing* secara bersamaan yaitu dengan melihat hasil berdasarkan nilai R 0.475 dan nilai R square 0.226, yang berarti varian *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal menyumbang sebanyak 22.6% dan 77.4% sisanya dipengaruhi variabel lain diluar penelitian ini. Lebih lanjut ditinjau dari masing-masing variabel, *boredom proneness* pada nilai R square sebesar 0.214 yang artinya *boredom proneness* memiliki kontribusi 21.4% pada *phubbing* dan memiliki hubungan positif dengan kekuatan sedang. Sementara itu, ditinjau dari komunikasi interpersonal nilai R square sebesar 0.047 yang artinya komunikasi interpersonal memiliki kontribusi 4.7% pada *phubbing* dan memiliki hubungan yang lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel yang memiliki kontribusi yang dominan dengan *phubbing* adalah *boredom proneness* karena memiliki kekuatan hubungan dan kontribusi paling besar dibandingkan dengan komunikasi interpersonal.

Berdasarkan hasil temuan selanjutnya untuk melihat apakah ada hubungan signifikan variabel independen dengan variabel dependen. Ditinjau dari variabel *boredom proneness*, nilai $r = 0.463$ dengan nilai sig = $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara *boredom proneness* dengan *phubbing*. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *boredom proneness*, maka kecenderungan *phubbing* semakin tinggi pula. Kebosanan yang dialami remaja di waktu luang, mereka kerap mencari hiburan dan kepuasan melalui *smartphone*. Lama-kelamaan, penggunaan ponsel yang berlebih ini bisa berujung pada ketergantungan serta munculnya sikap acuh tak acuh terhadap lingkungan sekitar. Individu yang cenderung bosan dan sudah kecanduan *smartphone* pun berpotensi menunjukkan perilaku *phubbing*[27]. *Phubbing* yang muncul dipicu oleh kecenderungan bosan tersebut seringkali merusak hubungan sosial, sebab pengabaian yang dilakukan pelaku membuat orang disekitarnya merasa tidak dihargai. Faktor pendukung *phubbing* pada remaja adalah adanya fasilitas canggih yang disediakan dalam fitur *smartphone*, yang membuat mereka menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain ponsel[28].

Temuan ini sejalan dengan penelitian Lv & Wang yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara *boredom proneness* dengan *phubbing*, tingkat kebosanan yang tinggi lebih cenderung mengandalkan ponsel pintar mereka, bahkan menggunakannya sebagai mekanisme untuk mengatasi kebosanan, ketidaknyamanan, atau tekanan sosial menghindari *phubbing* tidak hanya tentang mengatasi kebosanan, tetapi juga mengurangi rasa takut ketinggalan sesuatu dan waspada pada *smartphone*[29]. Temui penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa *boredom proneness* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku *phubbing*, individu yang memiliki kecenderungan mudah merasa bosan cenderung mencari stimulus dan hiburan yang dianggap lebih menarik melalui *smartphone* dibandingkan dengan interaksi secara langsung. Ketika rasa bosan muncul perhatian individu terhadap lingkungan sekitar dapat menurun sehingga keterlibatan dalam interaksi sosial menjadi berkurang[11].

Phubbing merupakan tindakan yang mengutamakan *smartphone* daripada fokus pada aktivitas interaksi dengan orang lain[9]. *Boredom proneness* dapat meningkatkan frekuensi terjadinya *phubbing*, kecenderungan kebosanan muncul ketika individu berada dalam situasi waktu luang, dimana rasa bosan yang mereka rasakan mendorong untuk mencari pelarian dengan melakukan hal yang menurut mereka lebih menarik dan nyaman dengan membuka *smartphone*[30]. Hal ini didukung penelitian terdahulu bahwa kerentanan kebosanan sering kali berhubungan erat dengan munculnya emosi negatif, seperti rasa frustrasi, kesal, atau ketidaknyamanan. Individu cenderung mencari pelarian dari perasaan tersebut, dan salah satu bentuknya adalah perilaku *phubbing*. Orang-orang dengan tingkat kerentanan kebosanan yang tinggi pun lebih rentan mengalami kelelahan akademik, terlibat dalam tindakan agresif, kecanduan ponsel, hingga perilaku psikologis bermasalah seperti ketergantungan alkohol, judi, maupun penyalahgunaan narkoba. Kerentanan kebosanan bisa menjadi indikator dini bagi berbagai masalah fisiologis, psikologis, maupun sosial. Selain itu, *phubbing* tampak memiliki faktor risiko serupa dengan kecanduan perilaku atau zat lainnya. Individu yang sangat rentan terhadap kebosanan biasanya terdorong untuk melakukan aktivitas yang menyediakan stimulasi atau kenikmatan intens, guna menghindari ketidakseimbangan emosi akibat kekurangan rangsangan. Oleh karena itu, ponsel sebagai sumber stimulasi baru yang beragam mudah sekali memicu kecanduan pada mereka[18].

Ditinjau dari variabel komunikasi interpersonal, hasil penelitian menunjukkan nilai $r = -0.217$ dengan nilai sig = $0.000 < 0.05$ menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan dengan *phubbing*. Hal ini menandakan bahwa semakin baik kualitas komunikasi interpersonal, maka kecenderungan *phubbing* akan menurun. Komunikasi

interpersonal adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan yang berlangsung secara langsung antara dua orang atau lebih. Melalui komunikasi tatap muka pesan dapat disampaikan dengan jelas dan penerima pesan memiliki kesempatan untuk memberikan tanggapan secara langsung sehingga tercipta interaksi yang timbal balik. [20]. Ketika remaja berkumpul bersama, mereka sering kali lebih tertarik untuk mengabadikan momen tersebut melalui foto atau video, lalu segera mengunggahnya ke platform media sosial. Respons dari teman-teman di dunia maya, seperti komentar atau like, memberikan kepuasan dan menarik dibandingkan dengan interaksi langsung yang sedang terjadi di depan mata. Akibatnya, hubungan antarindividu menjadi kurang mendalam, sehingga muncul rasa kepuasan menurun dan kurangnya perhatian satu sama lain dalam. Oleh sebab itu, tidaklah mengherankan jika remaja saat ini lebih memilih untuk menjelajahi dunia maya, di mana mereka menghabiskan sebagian besar waktu untuk berkomunikasi dengan berani, menyelesaikan tugas sekolah, atau mencari hiburan melalui berbagai platform. Selain itu, kemampuan untuk terhubung dengan dunia virtual melalui scrolling timeline di media sosial membuat remaja semakin menikmati layar *smartphone* mereka yang menyebabkan mereka menjadi kurang peka terhadap lingkungan sekitar, bahkan saat sedang bersama teman-teman, sehingga fokus pada pembicaraan yang sedang berlangsung pun ikut berkurang[6].

Phubbing dapat menjadi hambatan karena individu yang terlibat cenderung mengabaikan lawan bicaranya dan lebih memfokuskan perhatian pada perangkat *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan sering kali mengganggu kualitas hubungan interpersonal, terutama dalam konteks vertikal seperti antara atasan dan bawahan ataupun orang tua dan anak, yang pada akhirnya membuat seseorang yang sering melakukan *phubbing* menjadi kurang aktif dalam interaksi sosial sehari-hari. Pada dasarnya, ketika seseorang sibuk bermain dengan *smartphone* hingga melupakan kehadiran orang di sekitarnya, termasuk mengurangi kesadaran terhadap lingkungan, hal ini meningkatkan kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku *phubbing*. Individu yang menunjukkan perilaku semacam ini akan mengalami penurunan dalam kualitas komunikasi di lingkungan sosial mereka, di mana rasa saling memiliki dan empati antarindividu menjadi berkurang[7]. Kebiasaan ini menyebabkan mereka terlalu fokus pada *smartphone*, sehingga acuh terhadap lingkungan sekitar, bahkan saat sedang bersama teman. Pada akhirnya, remaja jadi tidak konsentrasi dalam pembicaraan yang sedang berjalan. Situasi seperti ini justru menurunkan kualitas komunikasi interpersonal yang menyebabkan munculnya perilaku *phubbing*. Ketidakmampuan membangun hubungan yang hangat dan efektif secara langsung menciptakan celah dalam interaksi sosial, yang kemudian diisi oleh keterlibatan di dunia digital. Dengan demikian, perilaku ini tidak hanya mengubah pola interaksi sosial remaja, tetapi juga mempengaruhi bagaimana mereka membangun dan mempertahankan hubungan yang baik dalam kehidupan sehari-hari[31].

Penelitian ini selaras dengan penelitian terdahulu menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif signifikan, jika seseorang memiliki kemampuan berkomunikasi secara langsung yang lebih baik, misalnya dengan mendengarkan, menjaga kontak mata, dan merespons lawan bicara, maka kecenderungan untuk fokus pada *smartphone* selama interaksi akan lebih rendah. Sebaliknya, individu yang merasa kurang nyaman berkomunikasi dalam situasi sosial cenderung teralih oleh ponsel untuk menghindari interaksi, yang meningkatkan *phubbing*. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas komunikasi interpersonal berperan sebagai faktor yang berpotensi mengurangi munculnya perilaku *phubbing*[8]. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal terdapat hubungan negatif dengan *phubbing*, kemampuan komunikasi interpersonal yang rendah cenderung individu akan melakukan *phubbing* lebih sering. Dalam artikel ini juga membahas dari segi aspek yang menunjukkan rendahnya empati dan sikap positif membuat individu kurang interaksi dengan lawan bicaranya, sehingga individu cenderung beralih ke *smartphone* dan mengabaikan lawan bicaranya. Selain itu, *phubbing* menunjukkan bahwa penggunaan ponsel selama interaksi tatap muka merupakan hal yang sering terjadi dan dijumpai yang menjadi kebiasaan. Komunikasi antar manusia yang kurang baik dan obsesi terhadap ponsel memperkuat kecenderungan *phubbing* dalam kehidupan sehari-hari[19].

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang pertama diperhatikan dalam interpretasi hasil dan studi lanjutan. Pertama, penelitian ini terletak pada responden yang dimana responden sebagian besar berasal dari wilayah tengah dan perkotaan, sedangkan representatif remaja pada wilayah pinggiran masih kurang. Kedua, terdapat kemungkinan ketidakseimbangan distribusi karakteristik partisipan, misalnya berdasarkan jenis kelamin karena responden penelitian ini lebih banyak yang mengisi adalah perempuan. Keterbatasan ini berdampak pada generalisasi hasil. Ketiga, peneliti menggunakan skala memiliki reliabilitas berada pada batas kelayakan sebaiknya untuk penelitian selanjutnya menggunakan skala dengan reliabilitas yang lebih tinggi.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal dengan *phubbing* pada remaja di Sidoarjo, yang dimana *boredom proneness* memiliki hubungan positif dengan *phubbing* dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan negatif dengan *phubbing*. Hal ini yang menunjukkan bahwa *boredom proneness* dan komunikasi interpersonal yang dapat munculnya *phubbing*. Selain itu,

variabel *boredom proneness* menunjukkan paling dominan yang memiliki hubungan dengan *phubbing* dibandingkan dengan variabel komunikasi interpersonal.

Berdasarkan penelitian diatas, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut:

Bagi Remaja

Remaja perlu meningkatkan kesadaran dalam penggunaan *smartphone* khususnya saat berinteraksi dengan orang lain. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan sebaiknya dikontrol. Sementara untuk mengatasi kebosanan bisa dilakukan melalui aktivitas positif seperti mengikuti organisasi atau melakukan hobi. Selain itu, remaja juga perlu mengembangkan kemampuan interpersonal seperti melakukan kontak mata, mendengarkan teman saat bercerita dengan seksama dan penuh perhatian maupun menunjukkan empati dengan sesama. Hal ini akan membantu membangun hubungan yang lebih sehat dan mengurangi kecenderungan *phubbing*.

Peneliti Selanjutnya

Peneliti memiliki saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu mengacu pada batasan penelitian ini, khususnya karena fokusnya hanya pada remaja di Sidoarjo wilayah kota dan tengah, peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan partisipan dari berbagai wilayah pinggiran guna menghasilkan data yang lebih representatif. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan *phubbing*, seperti tingkat kesepian (*loneliness*) atau kecemasan sosial, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor pemicu *phubbing* pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah mengizinkan untuk pengambilan sampel data penelitian kepada siswa. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian dalam mengisi kuesioner penelitian ini. Terima kasih juga kepada orang tua dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat sehingga penelitian dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

REFERENSI

- [1] Helmaliah, P. M. Parham, P. N. Sari, and U. Mahyuddin, "Perkembangan Pada Masa Remaja," *Behav. J. Pendidik. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 1, no. 1, pp. 37–56, 2024, [Online]. Available: <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>
- [2] John W. Santrock, *Life-Span Development Edisi Ketigabelas Jilid I (Sallama, Novietha I., Terjemahan)*. Penerbit Erlangga, 2018.
- [3] E. Suryana, A. I. Hasdikurniati, A. A. Harmayanti, and K. Harto, "Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan," *J. Ilm. Mandala Educ.*, vol. 8, no. 3, pp. 1917–1928, 2022, doi: 10.58258/jime.v8i3.3494.
- [4] M. Abivian, "Gambaran Perilaku Phubbing dan Pengaruhnya terhadap Remaja pada Era Society 5.0," *Prophet. Prof. Empathy, Islam. Couns. J.*, vol. 5, no. 2, pp. 155–164, 2022, doi: 10.24235/prophetic.v5i2.12786.
- [5] M. S. Hura, N. W. Sitasari, and Y. A. Rozali, "Pengaruh Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja," *J. Psikol. Media Ilm. Psikol.*, vol. 19, no. 2, pp. 34–45, 2021, doi: <https://doi.org/10.47007/jpsi.v19i2.191>.
- [6] A. P. Dewi, C. P. Dimala, and A. Pertiwi, "Perilaku Phubbing Pada Remaja Pengguna Media Sosial Ditinjau dari Fear of Missing Out," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehat.*, vol. 5, no. 3, pp. 670–679, 2024, doi: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.456>.
- [7] N. Suhendriani and S. Nugroho, "Big Five Personality Terhadap Perilaku Phubbing Pada Siswa SMA," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 2, no. 1, pp. 117–128, 2022, doi: 10.25299/jicop.v2i2.11568.
- [8] M. A. Romadon, G. R. Affandi, and R. A. Paryontri, "The Influence Between Interpersonal Communication and Fear of Missing Out (FOMO) on Phubbing Behavior in Early Adults in Sidoarjo," *JHIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 8, no. 5, pp. 4734–4744, 2025, doi: 10.54371/jiip.v8i5.7862.
- [9] J. Tamri, T., Erwandi, R., & Slamati, "Implikasi Fear of Missing Out Terhadap Perilaku Phubbing (Studi Kasus Anak)," *urnal Pendidik. Sej. Dan Ris. Sos. Hum.*, vol. 6, no. 2, pp. 343–349, 2023, doi: <https://doi.org/10.31539/kaganga.v6i2.7344>.
- [10] C. R. Sari and D. A. Widyastuti, "Karakteristik Phubbing Pada Remaja Di Negara Maju," *Pros. Semin. Antarb. Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Reli.*, 2023, [Online]. Available: <https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/index>
- [11] Z. Amiro and L. Laka, "Pengaruh Boredom Proneness Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan," *Lib. J. Psikol. dan Bimbing. Konseling*, vol. 1, no. 1, pp. 1–17, 2023, doi: 10.3287/ljpbk.v1i1.325.

- [12] Y. Rosdiana and W. R. Hastutiningtyas, "Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang," *J. Kesehat. Mesencephalon*, vol. 6, no. 1, pp. 42–47, 2020, doi: 10.36053/mesencephalon.v6i1.194.
- [13] N. Mubina, C. Hati Leometa, Y. Pratomo, and A. N. Hidayati, "Prediktor Perilaku Phubbing pada Remaja," *J. Psikol. dan Konseling West Sci.*, vol. 3, no. 01, pp. 33–40, 2025, doi: <https://doi.org/10.58812/jpkws.v1i02>.
- [14] R. N. Ramdhani, N. T. Salsabila, and D. Sudrajat, "Fenomena Perilaku Phubbing Remaja dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan dan Konseling," *Couns. J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 15, no. 1, pp. 86–102, 2025, doi: 10.25273/counsella.v15i1.22374.
- [15] S. Herman, "Pengaruh Boredom Proneness Dan Kesepian Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja Akhir Di Kota Bandung," *Skripsi. Univ. Pendidik. Indones.*, 2024, [Online]. Available: <https://repository.upi.edu/126068/>
- [16] J. Bai *et al.*, "The Relationship Between the Use of Mobile Social Media and Subjective Well-Being: The Mediating Effect of Boredom Proneness," *Front. Psychol.*, vol. 11, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2020.568492.
- [17] N. Yao, J. Chen, S. Huang, C. Montag, and J. D. Elhai, "Depression And Social Anxiety In Relation To Problematic TikTok Use Severity: The Mediating Role Of Boredom Proneness And Distress Intolerance," *Comput. Human Behav.*, vol. 145, p. 107751, 2023, doi: 10.1016/j.chb.2023.107751.
- [18] B. Gao, Y. Liu, Q. Shen, C. Fu, W. Li, and X. Li, "Why Cannot I Stop Phubbing? Boredom Proneness and Phubbing: A Multiple Mediation Model," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 16, pp. 3727–3738, 2023, doi: 10.2147/PRBM.S423371.
- [19] N. Hafizah, M. A. Adriansyah, and R. F. Permatasari, "Kontrol Diri dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Perilaku Phubbing," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, vol. 9, no. 3, pp. 630–654, 2021, doi: 10.30872/psikoborneo.v9i3.6504.
- [20] C. Anggraini, D. H. Ritonga, L. Kristina, M. Syam, and W. Kustiawan, "Komunikasi Interpersonal," *J. Multidisiplin Dehasen*, vol. 1, no. 3, pp. 337–342, 2022, doi: 10.37676/mude.v1i3.2611.
- [21] G. E. Nababan, W. L. Riza, and D. Aisha, "Pengaruh FOMO dan Boredom Proneness Terhadap Perilaku Phubbing pada Gen Z Pengguna Social Media di Karawang," *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbing. dan Konseling*, vol. 14, no. 3, pp. 637–648, 2024, doi: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v14i3.10289>.
- [22] P. S. Mustafa, "Tinjauan Literatur Analisis Uji R Berganda dan Uji Lanjut dalam Statistik Inferensial pada Penelitian Pendidikan Jasmani," *J. Ilm. Wahana Pendidik.*, vol. 9, no. 5, pp. 571–593, 2023, doi: 10.5281/zenodo.7758162.
- [23] Badan Pusat Statistik, "Kabupaten Sidoarjo Dalam Angka 2025," *Badan Pus. Stat.*, vol. 42, p. 470, 2025, [Online]. Available: <https://sidoarjokab.bps.go.id/id>
- [24] N. Suriani, Risnita, and M. S. Jailani, "Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan," *IHSAN J. Pendidik. Islam*, vol. 1, no. 2, pp. 24–36, 2023, [Online]. Available: <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- [25] M. A. Romadon, G. R. Affandi, and R. A. Paryontri, "Blueprint Skala FOMO, Komunikasi Interpersonal dan Phubbing," 2025, [Online]. Available: <https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/view/8252>
- [26] S. Herman, "Blueprint Boredom Proneness dan Kesepian terhadap Perilaku Phubbing," *Skripsi. Univ. Pendidik. Indones.*, pp. 34–50, 2024, [Online]. Available: <http://repository.upi.edu>
- [27] S. Hasanuddin, N. Koanda, and A. N. A. Saudi, "Pengaruh Leisure Boredom terhadap Perilaku Phubbing pada Remaja Akhir di Kota Makassar," *J. Psikol. Karakter*, vol. 4, no. 2, pp. 601–609, 2024, doi: 10.56326/jpk.v4i2.5451.
- [28] R. W. Sari, "Pengaruh Boredom Proneness Terhadap Perilaku Phubbing Pada Remaja," *Edu Sociata J. Pendidik. Sociol.*, vol. 8, no. 1, 2025, doi: <https://doi.org/10.33627/es.v8i1.3290>.
- [29] S. Lv and H. Wang, "The Effect of College Students' Boredom Proneness on Phubbing: The Chain-Mediating Effects of Fear of Missing Out and Online Vigilance," *Perspect. Psychiatr. Care*, 2023, doi: 10.1155/2023/9713789.
- [30] Y. Rosdiana, W. Rahayu Hastutiningtyas, and Nurheni, "Analisis Pengaruh Smartphone Addiction, Self Control dan Boredom Proneness Dengan Perilaku Phubbing di Era Society 5.0 Pada Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi," *J. Nurs. Care Biomol.*, vol. 8, no. 1, pp. 63–69, 2023, doi: <https://doi.org/10.32700/7kt35915>.
- [31] U. Laili, N. Putri, N. T. Pratitis, I. Y. Arifiana, and F. Psikologi, "Phone Snubbing Pada Dewasa Awal: Bagaimana Peranan Kontrol Diri?," *Inn. J. Psychol. Res.*, vol. 3, no. 4, pp. 571–585, 2024, doi: <https://doi.org/10.69957/inner.v5i1>.