

DARI KEBOSANAN JADI KETERGANTUNGAN? STUDI PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Wynona Christabella Tirta Hidayat¹, Rahmah Hastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara^{1,2}

e-mail: wynona.7-5220298@stu.untar.ac.id, rahmhhh@fpsi.untar.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara perilaku phubbing dan kecenderungan kebosanan pada remaja. Phubbing adalah perilaku mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena terlalu fokus pada penggunaan smartphone, sementara kebosanan (boredom proneness) merujuk pada kecenderungan individu untuk merasa bosan dengan cepat. Partisipan penelitian ini adalah 419 remaja berusia 14-17 tahun yang aktif menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Generic Scale of Phubbing (GSP) dan Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SF). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho, karena salah satu variabel tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku phubbing dan kebosanan ($r = 0.444$, $p < 0.05$), yang berarti semakin tinggi kecenderungan kebosanan, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku phubbing pada remaja. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya upaya pencegahan, seperti edukasi literasi digital dan pelatihan manajemen kebosanan, untuk membantu remaja menggunakan teknologi secara lebih seimbang dan adaptif.

Kata Kunci: *Phubbing, Kecenderungan Bosan, Remaja, Media Sosial*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between phubbing behavior and boredom proneness among adolescents. Phubbing refers to ignoring social interactions due to excessive focus on smartphone use, while boredom proneness indicates a tendency to feel bored easily. The participants in this study were 419 adolescents aged 14-17 years who actively used social media for at least two hours per day. The sampling technique used was purposive sampling. Data were collected using the Generic Scale of Phubbing (GSP) and the Boredom Proneness Scale-Short Form (BPS-SF). Data analysis was conducted using Spearman's rho non-parametric correlation due to the non-normal distribution of one variable. The results revealed a significant positive correlation between phubbing behavior and boredom proneness ($r = 0.444$, $p < 0.05$), meaning that the higher the level of boredom proneness, the more likely adolescents are to engage in phubbing behavior. These findings highlight the importance of preventive measures, such as digital literacy education and boredom management training, to help adolescents use technology in a more balanced and adaptive way.

Keywords: *Phubbing, Boredom Proneness, Adolescence, Social Media*

PENDAHULUAN

Penggunaan smartphone telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat modern. Smartphone tidak hanya berfungsi sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai sarana hiburan, pendidikan, dan pembentukan identitas sosial di dunia digital (Garrido et al., 2024). Media sosial yang terintegrasi dalam perangkat ini memungkinkan individu untuk berinteraksi dan mengekspresikan diri secara instan, namun juga menghadirkan

risiko terhadap keseimbangan interaksi sosial langsung (Karadag, 2016; Khalili, 2024). Di Indonesia, jumlah pengguna aktif media sosial telah mencapai lebih dari 143 juta orang pada tahun 2025, dengan kelompok usia remaja menjadi pengguna dominan (Lintang, 2025). Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran besar dalam kehidupan sosial remaja, namun penggunaan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak negatif terhadap hubungan interpersonal dan kualitas komunikasi.

Salah satu fenomena yang muncul akibat tingginya intensitas penggunaan *smartphone* dan media sosial adalah perilaku *phubbing*, yang mana merupakan perilaku mengabaikan interaksi sosial secara langsung karena individu lebih fokus pada *smartphone*-nya (Ahdi et al., 2021; Amiro & Laka, 2023). Perilaku *phubbing* dapat menurunkan kualitas komunikasi, mengurangi empati, dan melemahkan koneksi emosional antarindividu (Veriantari, 2023). Dalam konteks psikologis, perilaku ini sering dikaitkan dengan *boredom proneness*, yaitu kecenderungan individu untuk mudah merasa bosan ketika lingkungan tidak cukup memberikan stimulasi (Vodanovich & Watt 2005). Individu yang memiliki tingkat kebosanan tinggi cenderung mencari hiburan instan melalui media sosial, yang pada gilirannya memperkuat kebiasaan perilaku *phubbing* (Gao, 2023).

Fenomena ini menjadi semakin relevan pada masa remaja pertengahan, yaitu usia 14-17 tahun, yang mana periode ketika individu sedang membentuk identitas diri dan keterampilan sosial (American Academy of Pediatrics, 2019). Ketergantungan pada *smartphone* sebagai respons terhadap kebosanan dapat menghambat perkembangan kemampuan interpersonal, memperburuk isolasi sosial, dan menurunkan kesejahteraan psikologis remaja (Tam & Inzlicht, 2024). Di Indonesia, fenomena ini semakin menonjol seiring meningkatnya paparan media digital tanpa diimbangi oleh literasi teknologi dan regulasi diri yang baik (Rahmayanti, 2022). Oleh karena itu, memahami hubungan antara perilaku *phubbing* dan *boredom proneness* menjadi penting untuk mengembangkan strategi pencegahan perilaku digital maladaptif.

Penelitian terdahulu telah menunjukkan hubungan signifikan antara kebosanan dan penggunaan media digital secara berlebihan (Pérez-Juárez et al., 2023). Namun, penelitian mengenai keterkaitan *boredom proneness* dan perilaku *phubbing* khususnya pada remaja Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji hubungan antara perilaku *phubbing* dan *boredom proneness* pada remaja, guna memberikan dasar empiris bagi intervensi yang lebih efektif dalam mengelola kebosanan dan penggunaan teknologi di kalangan generasi muda (Nurislami et al., 2021). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pemahaman teoretis mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi perilaku penggunaan *smartphone*, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi orang tua, guru, dan konselor dalam membantu remaja mengembangkan pola penggunaan teknologi yang lebih seimbang dan adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perilaku *phubbing* dan *boredom proneness* pada remaja. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur tingkat keterkaitan antar variabel psikologis tanpa memanipulasi kondisi partisipan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *boredom proneness*, sedangkan variabel terkaitnya adalah perilaku *phubbing*. Partisipan penelitian terdiri atas 419 siswa dari sekolah X yang berusia 14-17 tahun. Sampel diperoleh dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria bahwa partisipan merupakan pelajar aktif yang menggunakan media sosial minimal dua jam per hari. Pengambilan sampel dilakukan

setelah koordinasi dengan pihak sekolah dan guru BK. Semua prosedur pengambilan data dilaksanakan dengan lembar informasi dan persetujuan partisipasi (*Informed consent*) dari wali/sekolah sesuai dengan ketentuan etika penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari dua skala standar yang diadaptasi ke konteks Indonesia. Pertama, variabel perilaku *phubbing* diukur menggunakan *Generic Scale of Phubbing* (GSP) (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), yang terdiri dari 15 item terbagi ke dalam empat dimensi: *Nomophobia*, *Interpersonal Conflict*, *Self-Isolation*, dan *Problem Acknowledgement*. Respon diberikan pada skala likert 5 poin (1 = Tidak Pernah sampai 5 = Sangat Sering). Uji validitas menunjukkan seluruh butir valid, dan uji reliabilitas menunjukkan *Cronbach's Alpha* = 0.847, yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik untuk skala ini dalam konteks penelitian.

Kedua, *boredom proneness* diukur menggunakan *Boredom Proneness Scale-Short-Form* (BPS-SF) (Vodanovich, 2005) yang pada awalnya terdiri atas 12 item dengan dua dimensi: *Internal Stimulation* dan *External Stimulation*. Setelah dilakukan uji validitas, semua butir memenuhi kriteria validitas (>0.3), namun pada uji reliabilitas, terdapat tiga butir (butir no. 5, 7, dan 11) dengan *corrected item-total correlation* <0.20, sehingga diputuskan untuk mengeliminasi ketiga butir tersebut. Setelah penghilangan, jumlah item BPS-SF menjadi 9 item, dan reliabilitas meningkat menjadi *Cronbach's Alpha* - 0.787. Berdasarkan standar yang umum digunakan, yang menyatakan bahwa *Cronbach's Alpha* >0.6 dinyatakan reliabel, maka penelitian ini dinyatakan layak untuk digunakan dalam proses pengambilan data selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah X Kabupaten Tangerang selama lima hari, mulai dari tanggal 29 September hingga 3 Oktober 2025. Peneliti memberikan gambaran mengenai penelitian dengan presentasi singkat kepada siswa/i sebelum melakukan penyebaran kuesioner penelitian. Kuesioner penelitian disebarluaskan kepada 18 kelas yang terdiri dari 8 kelas 10, 9 kelas 11, dan 1 kelas 12. Responden penelitian berjumlah sebanyak 419 responden yang terdiri dari 182 partisipan laki-laki (43.4%) dan 237 partisipan perempuan (56.6%). Untuk usia, diketahui bahwa partisipan didominasi oleh remaja berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 188 partisipan (49.9%), yang dilanjuti dengan usia 15 tahun dengan jumlah 181 partisipan (43.2%), usia 17 tahun sebanyak 35 partisipan (8.4%), dan usia 14 tahun sebanyak 15 partisipan (3.6%). Gambaran responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Responden Penelitian (Usia dan Jenis Kelamin)

Dimensi	Profil	N	Persentase
<i>Usia</i>	14	15	3.6%
	15	182	43.2%
	16	188	49.9%
	17	35	8.4%
<i>Jenis Kelamin</i>	Laki-laki	182	43.4%
	Perempuan	237	56.6%

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 2, dapat diketahui bahwa perilaku *phubbing* berada pada kategori rendah hingga sedang. Dimensi dengan skor tertinggi adalah *Problem Acknowledgement* ($M = 3.4670$), yang menunjukkan bahwa partisipan cenderung menyadari perilaku *phubbing* yang mereka lakukan. Sementara itu, dimensi *Self-Isolation* dan

Interpersonal Conflict menunjukkan skor paling rendah yang berarti remaja jarang secara sengaja menarik diri atau mengalami konflik akibat penggunaan ponsel.

Tabel 2. Deskripsi Statistik Variabel Perilaku Phubbing

Dimensi	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
<i>Nomophobia</i>	419	1.00	5.00	2.9869	0.747	Rendah
<i>Interpersonal Conflict</i>	419	1.00	5.00	2.0507	0.699	Rendah
<i>Self-Isolation Problem</i>	419	1.00	5.00	2.0412	0.767	Rendah
<i>Acknowledgement</i>	419	1.00	5.00	3.4670	0.896	Tinggi

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif untuk variabel *boredom proneness* disajikan pada Tabel 3. Dapat dilihat bahwa tingkat *boredom proneness* pada remaja Sekolah X termasuk ke dalam kategori sedang. Dimensi *External Stimulation* memperoleh skor rata-rata tertinggi ($M = 2.6641$), hal ini menunjukkan bahwa kebosanan pada remaja lebih banyak dipicu oleh faktor lingkungan eksternal dibandingkan kemampuan internal mereka untuk menghibur diri.

Tabel 3. Deskripsi Statistik Variabel Boredom Proneness

Dimensi	N	Min	Max	Mean	SD	Kategori
<i>Internal Stimulation</i>	419	1.00	4.00	2.3465	0.569	Rendah
<i>External Stimulation</i>	419	1.00	4.00	2.6641	0.584	Sedang

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan pengujian asumsi statistik. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov pada Tabel 4, yang menunjukkan bahwa variabel phubbing berdistribusi normal ($p = 0.074 > 0.05$), sedangkan variable *boredom proneness* tidak berdistribusi normal ($p = 0.014 < 0.05$). Oleh karena itu, analisis hubungan antara kedua variabel menggunakan korelasi non parametrik Spearman's rho.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Perilaku Phubbing dan Boredom Proneness

Variabel	r	Keterangan
<i>Perilaku Phubbing</i>	.074	Normal
<i>Boredom Proneness</i>	.014	Tidak Normal

Hasil pada Tabel 5 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara perilaku phubbing dan boredom proneness ($r = 0.444$; $p = 0.000 < 0.05$). Dengan ini dapat diinterpretasikan, semakin tinggi tingkat kebosanan yang dirasakan remaja, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan phubbing. Nilai korelasi tersebut termasuk ke dalam kategori moderate correlation (hubungan sedang).

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi Spearman antara Perilaku Phubbing dan Boredom Proneness

Variabel	r	Sig. (p)	Keterangan
<i>Phubbing ↔ Boredom Proneness</i>	0.444	0.000	Signifikan

Selanjutnya, dilakukan analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji Mann-Whitney U. Berdasarkan Tabel 6, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan, baik pada variabel *phubbing* maupun *boredom proneness*. Meskipun demikian, nilai *mean rank* menunjukkan bahwa perempuan memiliki skor rata-rata yang sedikit lebih tinggi daripada laki-laki, yang mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih sering melakukan perilaku *phubbing* dan lebih mudah merasa bosan.

Tabel 6. Hasil Uji Beda Perilaku *Phubbing* dan *Boredom Proneness* Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean Rank	Sig. (p)
<i>Phubbing</i>	Laki-laki	182	200.50	0.140
	Perempuan	237	217.60	
<i>Boredom Proneness</i>	Laki-laki	182	203.30	0.953
	Perempuan	237	215.20	

Untuk analisis berikutnya, dilakukan uji perbedaan durasi penggunaan media sosial menggunakan uji Kruskal-Wallis. Berdasarkan hasil pada Tabel 7, diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan baik pada perilaku *phubbing* ($p=0.071$) maupun *boredom proneness* ($p=0.593$) berdasarkan durasi penggunaan media sosial. Namun, terdapat kecenderungan bahwa semakin lama remaja menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula skor perilaku *phubbing* dan *boredom proneness* yang dimiliki.

Tabel 7. Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan Media Sosial

Durasi Penggunaan	N	Mean Rank Perilaku <i>Phubbing</i>	Mean Rank <i>Boredom Proneness</i>	Sig. (p)
2-3 Jam	89	191.35	203.08	
4-5 Jam	197	204.52	207.27	
6-8 Jam	99	225.55	213.12	
> 8 Jam	34	245.16	234.88	0.071 / 0.593

Analisis tambahan menggunakan *crosstab* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan durasi penggunaan media sosial ($p=0.152$), maupun antara usia dan durasi penggunaan media sosial ($p=0.089$). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* dan tingkat *boredom proneness* bersifat serupa pada seluruh kelompok remaja tanpa dipengaruhi faktor demografis. Dengan begitu, hasil penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebosanan dan kecenderungan perilaku *phubbing* pada remaja di Sekolah X.

Pembahasan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara perilaku *phubbing* dan *boredom proneness* pada remaja ($r= 0.444$; $p<0.005$). Hal ini berarti semakin tinggi kecenderungan remaja untuk merasa bosan, maka semakin besar pula kecenderungan mereka untuk melakukan perilaku *phubbing*. Hasil dari penelitian ini sejalan

dengan temuan Gao (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat kebosanan yang tinggi dapat memprediksi perilaku *phubbing* melalui peningkatan ketergantungan terhadap *smartphone*. Selain itu, Biocati et al (2017) juga menemukan bahwa individu dengan tingkat kebosanan tinggi cenderung menunjukkan perilaku kompulsif terhadap aktivitas digital sebagai bentuk *coping mechanism*. Penelitian Struk et al. (2017) juga mendukung hal tersebut dengan menjelaskan bahwa individu dengan kemampuan *internal stimulation* yang rendah lebih sering mencari stimulasi eksternal melalui media digital. Temuan penelitian ini selaras dengan Khilji (2025) dan Tam & Inzlicht (2024) yang menyoroti bahwa kebosanan sering kali diatasi dengan perilaku maladaptif di era digital, seperti penggunaan media sosial secara berlebihan untuk menghindari ketidaknyamanan emosional.

Ditinjau lebih dalam, hasil analisis deskriptif pada variabel *boredom proneness* menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang dengan kecenderungan lebih tinggi pada dimensi *external stimulation* dibanding dengan *internal stimulation*. Hal ini berarti sebagian besar remaja lebih mudah merasa bosan apabila lingkungan di sekitarnya tidak memberikan rangsangan yang cukup. Sementara itu, pada variabel perilaku *phubbing*, dimensi *problem acknowledgement* memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dimensi lainnya, yang mengindikasikan bahwa remaja sebenarnya menyadari adanya konsekuensi negatif dari perilaku *phubbing*, namun tetap melakukannya. Pola ini menggambarkan bentuk *behavioral inconsistency* yang umum ditemukan pada masa remaja, yang mana kesadaran akan dampak negatif belum diikuti dengan kemampuan regulasi diri yang memadai.

Hasil uji tambahan juga memperkaya pemahaman terhadap hubungan antar variabel. Uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada perilaku *phubbing* ($p= 0.140$) maupun *boredom proneness* ($p= 0.953$), walaupun skor *mean rank* perempuan sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini ditemukan juga oleh Rahmayanti (2022) dan Amiro & Laka (2023). Hal ini dapat dijelaskan oleh kebiasaan perempuan yang lebih sering menggunakan *smartphone* untuk menjaga komunikasi interpersonal (Karadag et al., 2015; Veriantari, 2021). Temuan ini menandakan bahwa kecenderungan melakukan perilaku *phubbing* maupun bosan tidak bergantung pada faktor gender. Hasil ini konsisten dengan penelitian Tam & Inzlicht (2024) yang menemukan bahwa regulasi diri terhadap distraksi digital relatif seragam di antara laki-laki dan perempuan pada kelompok usia remaja. Begitu pula uji perbedaan berdasarkan durasi penggunaan media sosial menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan ($p>0.05$), namun terdapat pola peningkatan nilai *mean rank* pada kelompok dengan durasi penggunaan di atas delapan jam per hari. Fenomena ini memperlihatkan kecenderungan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin besar pula kemungkinan munculnya perilaku *phubbing* dan kebosanan yang disebabkan oleh overstimulasi digital.

Lebih lanjut, hasil uji linearitas menguatkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear dan proporsional ($p < 0.05$; *Deviation from Linearity* = 0,539; $p > 0,05$; *Deviation from Linearity* = 0,539; $p > 0,05$), yang berarti semakin meningkat kebosanan yang dirasakan, maka semakin meningkat pula kecenderungan melakukan perilaku *phubbing* secara konsisten. Korelasi ini menggambarkan bahwa remaja menggunakan *smartphone* sebagai sarana untuk memperoleh stimulasi instan dan menghindari rasa hampa sementara, namun kebiasaan ini justru memperkuat siklus kebosanan karena menurunkan kualitas interaksi sosial yang menjadi sumber stimulasi positif. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan kualitas hubungan sosial dan meningkatkan kecenderungan isolasi sosial (Cikrikci, 2019; Dewi et al., 2024).

KESIMPULAN

Penelitian ini menegaskan bahwa *boredom proneness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perilaku *phubbing* pada remaja, yang berarti semakin tinggi tingkat kebosanan yang dirasakan, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk melakukan *phubbing*. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku *phubbing* tidak hanya disebabkan oleh faktor eksternal seperti kemajuan teknologi dan akses media sosial, tetapi juga oleh kondisi psikologis internal berupa ketidakmampuan mengelola kebosanan. Dengan begitu, perilaku *phubbing* dapat dipahami sebagai bentuk pelarian dari rasa bosan melalui pencarian stimulasi instan menggunakan *smartphone*, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas interaksi sosial langsung.

Hasil dari penelitian ini memperkuat model perilaku penggunaan teknologi yang menjelaskan bahwa kebosanan berperan sebagai pendorong utama munculnya perilaku kompulsif terhadap perangkat digital. Dalam konteks perkembangan remaja, hasil ini menggambarkan pentingnya kemampuan *self-regulation* dalam mengelola dorongan internal terhadap kebosanan agar tidak menimbulkan dampak sosial negatif. Penelitian ini juga memperluas pemahaman tentang fenomena perilaku *phubbing* di kalangan remaja Indonesia, dengan menunjukkan bahwa faktor demografis seperti jenis kelamin dan durasi penggunaan media sosial bukanlah determinan utama perilaku tersebut.

Kedepannya, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis sekolah yang berfokus pada pengelolaan kebosanan dan literasi digital, agar remaja mampu menggunakan *smartphone* secara lebih sehat dan proporsional. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas konteks partisipan, misalnya dengan melibatkan siswa dari jenjang pendidikan berbeda atau mempertimbangkan variabel psikologis lain seperti *self-awareness*, *self-control*, dan *emotional regulation*, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *phubbing*. Dengan begitu, hasil penelitian ini tidak hanya berkontribusi terhadap pengembangan teori perilaku digital, tetapi juga memiliki prospek aplikasi praktis dalam mendukung pembentukan pola interaksi sosial yang lebih seimbang pada remaja di era teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahda, H., Satria, B., & Rahmawina, T. (2025). Fenomena perilaku phubbing dalam interaksi sosial mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Abdurrah. *IRJE (Indonesian Research Journal in Education)*, 5(4). <https://doi.org/10.31004/irje.v5i4.3256>
- American Academy of Pediatrics. (2019, August 1). Stages of adolescence. HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/teen/Pages/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Amiro, Z., & Laka, L. (2023). Pengaruh boredom proneness terhadap perilaku phubbing pada remaja di Desa Sekarmojo Kecamatan Purwosari Kab. Pasuruan. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1(1). <https://ejournal.warunayama.org/index.php/liberosis/article/view/352>
- Biocati, F., Mancini, G., & Agnoli, S. (2017). Boredom in adolescence: A developmental perspective. *Journal of Adolescence*, 60(3), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.001>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304–316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>

- Çikrikci, Ö., Griffiths, M. D., & Erzen, E. (2022). Testing the mediating role of phubbing in the relationship between the Big Five personality traits and satisfaction with life. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(1), 44–56. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00115-z>
- Dewi, A. P., Dimala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Perilaku phubbing pada remaja pengguna media sosial ditinjau dari fear of missing out. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 670–679. <https://jurnalp3k.com/index.php/j-p3k/article/view/456>
- Gao, X. (2023). Boredom proneness and smartphone dependency among adolescents: The mediating role of digital distraction. *Computers in Human Behavior*, 144, 107693. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.10769>
- Garrido, C. E., Delgado, S. C., & Esteban, P. G. (2024). Phubbing and its impact on the individual's psychological well-being. *Acta Psychologica*, 248, 104388. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104388>
- Khalili, B. G., Quraishi, T., & Fazil, S. (2024). The influence of social media on human and social communications: A sociological study. *Sociology, Anthropology and Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.59535/jsh.v2i1.246>
- Khilji, S. (2025). Digital boredom and compulsive smartphone use: An emerging behavioral pattern in youth. *CyberPsychology Review*, 14(2), 87–102. <https://doi.org/10.62345/jads.2025.14.2.5>
- Lintang, S. (2025). *Laporan pengguna media sosial di Indonesia 2025*. Laporan Tahunan. Pemerintah Indonesia.
- Nurislami, I., Suarni, N. K., & Suranata, K. (2021). Pengembangan instrumen pengukuran karakter self awareness pada masa pra remaja. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1) 8-14. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk/article/view/597
- Pérez-Juárez, M. Á., González-Ortega, D., & Aguiar-Pérez, J. M. (2023). Digital distractions from the point of view of higher education students. *Sustainability*, 15(7), 6044. <https://doi.org/10.3390/su15076044>
- Rahmayanti, R. (2022). Hubungan keaktifan dalam bermedia sosial terhadap kesehatan mental siswa. *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, 1(2). <http://dx.doi.org/10.29300/istisyfa.v1i2.2419>
- Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(3), 346–359. <https://doi.org/10.1177/1073191115609996>
- Tam, K. Y. Y., & Inzlicht, M. (2024). People are increasingly bored in our digital age. *Communications Psychology*, 3(2), 106. <https://doi.org/10.1038/s44271-024-00155-9>
- Veriantari, G. (2021, Januari 8). *Pengaruh adiksi media sosial, boredom proneness, kontrol diri, dan konformitas terhadap perilaku phubbing mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Institutional Repository. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/76844>
- Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the Boredom Proneness Scale: Evidence for a two-factor short form. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 295–303. https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/s15327752jpa8503_05

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 137(6), 569–595.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980309600636>