

## **Leisure Boredome dengan Kecenderungan Kecanduan Smartphone pada Mahasiswa**

**Abil Nur Alivan**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Andik Matulesy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suhadianto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [abilnuralivan@gmail.com](mailto:abilnuralivan@gmail.com)

### **Abstract**

*Technological advances have changed people's lives significantly. Smartphone use has increased, various side effects resulting from excessive smartphone use have emerged. Apart from having a positive impact, smartphones can also have negative impacts, one of which is becoming anxious when away from the smartphone, one of which is smartphone addiction. This research was carried out with the aim of finding out the relationship between leisure boredom and smartphone addiction among students. This research uses quantitative correlational methods. The population in this study was 417 students who were active students at the University of 17 August 1945 Surabaya. The sampling technique uses convenience sampling technique. The participants used in this research were 192 students. The data collection method uses a Likert scale. The measuring instruments used are the smartphone addiction scale and the leisure boredom scale. Hypothesis testing in this study used Spearman's rho correlation with SPSS (Statistical Product and Server Solution) for window version 26. The results of data analysis showed a value of  $\rho = 0.767$  with a significant  $p = 0.000$  ( $p \leq 0.05$ ) so there was a strong positive relationship between leisure boredom with smartphone addiction in students.*

**Keywords** : Smartphone, Leisure Boredome, Smartphone Addiction

### **Abstrak**

Kemajuan teknologi telah mengubah kehidupan masyarakat secara signifikan. Penggunaan *smartphone* telah meningkat, berbagai efek samping yang ditimbulkan karena penggunaan *smartphone* yang berlebihan pun telah muncul. Selain memberikan dampak positif, *smartphone* juga dapat memberikan dampak negatif, salah satunya menjadi cemas ketika jauh dari *smartphone*, salah satunya kecanduan *smartphone*. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini sebanyak 417 mahasiswa yang merupakan mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *convenience sampling*. Partisipan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 192 mahasiswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala likert. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecanduan *smartphone* dan skala *leisure boredom*. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi Spearman's rho dengan bantuan SPSS (Statistical Product and Server Solution) for window versi 26. Hasil analisis data menunjukkan nilai  $\rho = 0,767$  dengan signifikan  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,05$ ) sehingga ada hubungan positif kuat antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa.

**Kata kunci** : Smartphone, Leisure Boredome, Kecanduan Smartphone

## Pendahuluan

Penggunaan *smartphone* sebagai ponsel pintar yang ada saat ini menjadi perbedaan pada ponsel biasa, hal ini dikarenakan bahwa pada *smartphone* terdapat varian dan keunggulan dalam sistem operasional (Gary, dkk., 2007). Ketersediaan fasilitas yang dimiliki dalam aplikasi jejaring sosial tersebut mempermudah seseorang untuk mendapatkan sebuah pamor dan popularitas secara instan karena terpublikasi dalam dunia *entertain* maupun dunia maya (Bian & Leung, 2014).

Leung (dalam Yuwanto, 2010) mendefinisikan kecanduan *smartphone* sebagai suatu keterikatan dengan *smartphone* yang disertai kurangnya kontrol serta memiliki dampak negatif bagi siswa. Kwon dkk., (2013) menyebutkan bahwa istilah kecanduan *smartphone* adalah perilaku keterikatan atau kecanduan terhadap *smartphone* yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya menarik diri, dan kesulitan dalam performa aktivitas sehari-hari atau sebagai gangguan kontrol impuls terhadap diri seseorang.

Menurut Oduor dkk. (2016) bahwa individu yang rentan terhadap kebosanan cenderung kecanduan internet, ponsel dan juga menggunakan sosial media yang ada di ponsel. Sehingga, individu yang mengalami banyak waktu luang dan merasa bosan atau disebut dengan *leisure boredom* menyebabkan penggunaan *smartphone* yang tinggi yang mengakibatkan kecanduan *smartphone*.

Berdasarkan *International Data Corporation* (IDC) pemakaian *smartphone* di Indonesia naik 7% dari kuartal semester 2 di tahun 2013, kondisi tersebut akan kian meroket tajam pada tahun selanjutnya. Pada penggunaan *smartphone* di Indonesia pertumbuhannya meningkat tajam hingga 78% dari penggunaan *mobile phone* atau ponsel di Indonesia telah menggunakan ponsel yang berbasis *smartphone*.

Berdasarkan data yang telah diuraikan sebelumnya, bahwa mayoritas para pengguna *smartphone* adalah kalangan remaja dan dewasa yang pada umumnya mereka berusia 21 sampai 30 tahun. Menurut Erikson (1968 dalam Santrock 2002) pada masa remaja menuju dewasa, seseorang belum memiliki identitas ego (mencari identitas jati diri), cenderung berkelompok pada teman seusianya (peers) dan memiliki emosi yang belum stabil (kelabilan emosi).

Apabila individu sudah menggunakan *smartphone* terus – menerus dalam kesahariannya tanpa bisa dikontrol dan merasa cemas ketika berada jauh dengan *smartphone* sehingga akan cenderung mengalami kecanduan *smartphone*. Oleh karena itu, kebiasaan menggunakan yang berlebihan untuk mengisi waktu luang dapat menyebabkan ketergantungan sehingga ketika *smartphone* tak berada dalam jangkauan individu akan merasakan kecemasan (Bian & Leung, 2014). Kosasih, dkk (2021) juga menambahkan bosan di waktu senggang akan mendorong mahasiswa untuk mengakses internet sehingga kecenderungan untuk kecanduan terhadap *smartphone* akan meningkat.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelidiki hubungan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan keilmuan tentang hubungan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* sehingga dapat menjadi salah satu referensi

atau pertimbangan dalam melakukan penelitian lanjutan mengenai variabel *leisure boredom* dan kecanduan *smartphone*.

## Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dimana data yang diperoleh akan berbentuk angka. Data ini diolah dengan menggunakan perhitungan statistika agar dapat diketahui hubungan antara variabel X dengan variabel Y.

### Populasi dan Sampel

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 fakultas psikologi angkatan 2022 dan memiliki beberapa media sosial. Peneliti menggunakan subjek mahasiswa angkatan 2022

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 192 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan rumus Slovin untuk menentukan berapa besaran partisipan yang akan digunakan dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan nonprobability sampling dengan jenis convenience sampling. Nonprobability sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota dalam populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiono, 2013). Melalui sumber yang sama dijelaskan pula bahwa convenience sampling merupakan metode penentuan sampel dengan memilih sampel secara bebas sekehendak peneliti.

Instrumen pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Pernyataan dalam skala ini terdiri dari dua macam, yaitu pernyataan favourable (mendukung) dan pernyataan unfavourable (tidak mendukung).

## Hasil

Penelitian ini dilakukan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Data yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Data pada penelitian ini diperoleh peneliti dari kuesioner dalam bentuk *google form* yang disebarakan kepada 192 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya Angkatan 2022. Hasil penelitian ini menggunakan jenis kelamin Jumlah perempuan 125 laki – laki 67. Rekapitulasi data tersebut menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 125 responden mendominasi dalam penelitian ini. Diikuti dengan jenis kelamin laki – laki sebanyak 67 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *correlation Spearman's rho* dibantu dengan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) 26.0 for Windows*. Hasil analisis data yang antara variabel *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* menggunakan uji *correlation Spearman's rho* diperoleh semakin tinggi *leisure boredom* maka akan semakin tinggi pula tingkat kecanduan *smartphone*. Koefisien

korelasi antara variabel *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* hubungan antara kedua variabel kuat.

		<i>Leisure Boredom</i>	Kecanduan <i>smartphone</i>
<i>Leisure Boredom</i>	Spearman Corelation	1,000	0,767
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	192	192
Kecanduan <i>Smartphone</i>	Spearman Corelation	0,767	1,000
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	192	192

### Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai signifikan yang didapatkan dalam penelitian ini sebesar 0,000 ( $p \leq 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan *leisure boredom* memiliki hubungan dengan kecanduan *smartphone*. Selain itu, nilai koefisien korelasi yang didapatkan yaitu sebesar 0,767. Nilai koefisien yang diperoleh menunjukkan nilai positif yang artinya terdapat hubungan yang kuat antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone*. Melalui hasil tersebut maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Semakin tinggi individu mengalami *leisure boredom* maka akan semakin tinggi pula individu mengalami kecanduan *smartphone*, begitupun sebaliknya. Hal tersebut sejalan dengan Leung (2007) yang menyatakan bertambah tinggi *leisure boredom* pada seseorang, akan bertambah tinggi juga untuk kecanduan terhadap *smartphone* tersebut.

Individu yang mengalami *leisure boredom* atau dapat diartikan sebagai suasana hati yang mencerminkan ketidakcocokan antara pengalaman optimal yang tersedia secara perseptual bagi individu, sehingga sehingga persepsi terhadap waktu luang sebagai kebosanan dikaitkan dengan pengaruh negatif, dan dapat dikatakan sebagai keyakinan bahwa pengalaman rekreasi yang tersedia tidak cukup dan kurang mengasyikan. Individu yang rentan terhadap kebosanan cenderung kecanduan internet, ponsel dan juga menggunakan sosial media yang ada di *smartphone* (Oduor, 2016).

Kosasih, dkk (2021) menambahkan bosan di waktu senggang akan mendorong mahasiswa untuk mengakses internet sehingga kecenderungan untuk kecanduan terhadap *smartphone* akan meningkat, sehingga kecemasan saat tidak menggunakan *smartphone* akan meningkat ketika individu sudah nyaman mengalihkan rasa bosannya dengan bermain *smartphone*.

### Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone* pada mahasiswa. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi dengan uji *Spearman's rho* pada

192 responden. Hasil analisis data terdapat hubungan yang signifikan antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone*. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh menunjukkan hubungan positif yang kuat antara *leisure boredom* dengan kecanduan *smartphone*.

### Saran

Para mahasiswa dalam penggunaan *smartphone* sebaiknya tidak perlu berlebihan dan merasa ketergantungan. Mahasiswa diharapkan menggunakan *smartphone* sesuai dengan kebutuhan, mengenali dimana waktu dan tempat yang tepat untuk menggunakan *smartphone*. Mahasiswa juga diharapkan memanfaatkan waktu sebaik – baiknya untuk melakukan aktivitas yang tidak berhubungan dengan *smartphone* agar terhindar dari penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan *smartphone*.

### Referensi

- Caldwell, L. L., Smith, E. A., & Weissinger, E. (1992). Development of a leisure experience battery for adolescents: Parsimony, stability, and validity. *Journal of leisure research*, 24(4), 361- 376.
- Feyza, K. A. R. A., GURBUZ, B., & Erman, O. N. C. U. (2014). Leisure boredom scale: the factor structure and the demographic differences. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28- 35.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307
- Kosasih, A. V. N. A., Sarbini, S., & Mulyana, A. (2021). Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 47-56.
- Mulyati, T., & Frieda, N. R. H. (2019). Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardasiswa Semarang. *Jurnal Empati*, 7(4), 1307-1316.
- Nainggolan, V., Rondonuwu, S. A., & Waleleng, G. J. (2018). Peranan media sosial Instagram dalam interaksi sosial antar mahasiswa fakultas ilmu sosial dan politik UNSRAT Manado. *ACTA Diurna Komunikasi*, 7(4).
- Pandani, B. (2019). HUBUNGAN ANTARA BOREDOME DENGAN KECANDUAN MOBILE GAME PADA REMAJA SERTA TINJAUAN MENURUT ISLAM (Doctoral dissertation, Universitas YARSI)
- Putri, W. D., & Rusli, D. (2021). Pengaruh Leisure Boredom Terhadap Phubbing Pada Remaja Di Kota Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(2).
- Simangunsong, S., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan stres dan kecanduan smartphone pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 52-66.
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229.

Yolani, N. A., Umari, T., & Khadijah, K. (2022). Pemanfaatan Waktu Luang Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Siswa SMA N Bernas Provinsi Riau. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 10799-10807.