

**HUBUNGAN TINGKAT KECENDERUNGAN
KEJENUHAN DENGAN *SCREEN-TIME* PADA
MAHASISWA FK UNSRI TAHUN AJARAN 2022-2023**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran (S.Ked)



Oleh:
M. Dedy Supryadi
04011281722120

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT KECENDERUNGAN KEJENUHAN DENGAN
SCREEN-TIME PADA MAHASISWA FK UNSRI TAHUN AJARAN 2022-2023**

Oleh:

M. Dedy Supryadi
04011281722120

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Kedokteran

Palembang, 31 Juli 2023

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I

dr. Abdullah Sahab, Sp.KJ., MARS
NIP. 196711251999031001

Pembimbing II

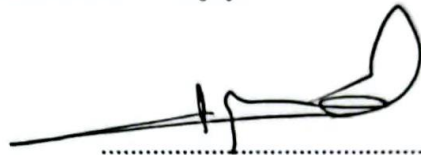
dr. Divaz Syauki Ikhsan, Sp.KJ
NIP. 198503092009121004

Penguji I

dr. Bintang Arrovantri Prananjaya, Sp.KJ
NIP. 198702052014042002

Penguji II

dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes
NIP. 198509272010122006



Mengetahui,
Wakil Dekan I

Dr. dr. Irfannuddin, Sp.KO, M.Pd.Ked
NIP. 197306131999031001

Ketua Program Studi Pendidikan Dokter

dr. Susilawati, M.Kes
NIP. 197802272010122001

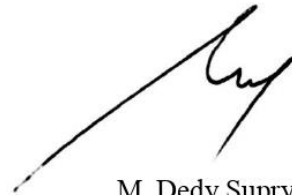
PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan/atau doktor), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, 12 Desember 2022
Yang membuat pernyataan,



M. Dedy Supryadi

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : M. Dedy Supryadi
NIM : 04011281722120
Fakultas : Kedokteran
Program studi : Pendidikan Dokter
Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karua ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN TINGKAT KECENDERUNGAN KEJENUHAN DENGAN SCREEN-TIME PADA MAHASISWA FK UNSRI TAHUN AJARAN 2022-2023

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : 31 Juli 2023
Yang menyatakan



M. Dedy Supryadi
NIM. 04011281722120

ABSTRAK

HUBUNGAN TINGKAT KECENDERUNGAN KEJENUHAN DENGAN SCREEN-TIME PADA MAHASISWA FK UNSRI TAHUN AJARAN 2022-2023

(M. Dedy Supryadi, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 2023, 45 halaman)

Latar Belakang: Gawai dan akses internet makin banyak digunakan sehari-hari baik untuk belajar, bekerja, maupun hiburan yang meningkatkan *screen-time*. Kejenuhan adalah kondisi kurangnya efek rangsangan, kurangnya gairah, dan kurangnya keterlibatan psikologis yang terkait dengan ketidakpuasan. Pembelajaran online dapat memicu peningkatan *screen-time* dan kecenderungan kejenuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kecenderungan kejenuhan dengan *screen-time* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain potong lintang. Data primer dikumpulkan dari seluruh mahasiswa aktif tahun ke-1, 2, dan 3 PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tahun ajaran 2022/2023. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengambilan data menggunakan Google Form. Kuesioner *screen-time* yang dipakai merupakan modifikasi dari kuesioner Vizcaino dkk yang mencakup pemakaian pada *weekdays* dan *weekends*. Kecenderungan kejenuhan diukur dengan kuesioner SBPS yang terdiri dari delapan pertanyaan.

Hasil: Total subjek penelitian ini ialah 112 mahasiswa. Nilai median usia pada subjek penelitian ini ialah 20 tahun. Sebagian besar subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan. *Screen-time* harian pada penelitian ini memiliki nilai median 11 jam untuk *screen-time* total, 5,3 jam untuk *screen-time* kerja, dan 5,1 jam untuk *screen-time* rekreasional. Tingkat kecenderungan kejenuhan memiliki nilai median sebesar 12,5. Usia, *screen-time* (total, kerja, dan rekreasional), aktivitas luar ruangan, dan jenis kelamin tidak berhubungan signifikan dengan tingkat kecenderungan kejenuhan ($p > 0,05$). Tidak terdapat korelasi antara usia dengan tingkat kecenderungan kejenuhan. Tidak terdapat korelasi antara *screen-time* total dan *screen-time* kerja dengan tingkat kecenderungan kejenuhan. *Screen-time* rekreasional memiliki korelasi dengan nilai positif yang kecil ($<0,2$), sehingga terdapat korelasi sangat lemah antara *screen-time* rekreasional dengan tingkat kecenderungan kejenuhan.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan signifikan antara usia, jenis kelamin, aktivitas luar ruangan, dan *screen-time* dengan tingkat kecenderungan kejenuhan. Ada korelasi sangat lemah antara *screen-time* rekreasional dengan tingkat kecenderungan kejenuhan.

Kata kunci: Screen-time, Kejenuhan, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PRONENESS TO BOREDOM WITH SCREEN-TIME IN FK UNSRI STUDENTS IN THE ACADEMIC YEAR 2022-2023

(*M. Dedy Supryadi*, Medical Faculty of Universitas Sriwijaya, 2023, 45 pages)

Introduction: Gadgets and internet access are increasingly used daily for learning, working, and entertainment, thus increasing screen-time. Boredom is a condition of diminished stimulus effect, lack of passion, and lack of psychological involvement that are associated with dissatisfaction. Online learning can trigger an increase in screen-time and a proneness towards boredom. This study aims to determine the relationship between the boredom proneness and screen-time among students of the PSPD Faculty of Medicine at Sriwijaya University.

Methods: This research is an observational study with a cross-sectional design. Primary data were collected from all active 1st, 2nd, and 3rd year students of the PSPD Faculty of Medicine at Sriwijaya University during the 2022/2023 academic year. The sampling method employed was total sampling. Data collection was done using Google Forms. The screen-time questionnaire used was a modification of the questionnaire by Vizcaino and others, which includes usage during weekdays and weekends. The proneness to boredom was measured using the SBPS questionnaire, which consists of eight questions.

Results: The total number of subjects in this study is 112 students. The median age is 20 years. The majority of the subjects are female. The daily screen-time in this study has a median value of 11 hours for total screen-time, 5.3 hours for work-related screen-time, and 5.1 hours for recreational screen-time. The boredom proneness has a median value of 12.5. Age, screen-time (total, work, and recreational), outdoor activities, and gender are not significantly associated with the level of boredom proneness ($p > 0.05$). There is no correlation between age and the level of boredom proneness. There is no correlation between total screen-time and work-related screen-time with the level of boredom proneness. Recreational screen-time has a weak positive correlation (<0.2), implying a very weak correlation between recreational screen-time and the level of boredom proneness.

Conclusion: There is no significant relationship between age, gender, outdoor activity, and screen-time with the level of boredom proneness. A very weak correlation exists between recreational screen-time and the level of boredom proneness.

Keyword: Screen-time, Boredom proneness, Student

KATA PENGANTAR


Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Karena atas rahmat dan nikmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Kecenderungan Kejenuhan Dengan *Screen-Time* Pada Mahasiswa Fk Unsri Tahun Ajaran 2022-2023”. Shalawat serta salam semoga Allah curahkan kepada Nabi kita, Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya hingga akhir jaman. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Pembimbing I dr. Abdullah Sahab, Sp.KJ., MARS, Pembimbing II dr. Diyaz Syauki Ikhsan, Sp.KJ, Penguji dr. Bintang Arroyantri Prananjaya, Sp.KJ dan dr. Puji Rizki Suryani, M.Kes atas segala bimbingan, masukan serta kesabaran dalam membimbing penulis dari awal hingga skripsi ini selesai dibuat. Tidak lupa juga ucapan terimakasih kepada ketua blok skripsi dr. Eka Febri Zulisstiana, M.Bmd yang sudah membantu proses pembuatan skripsi ini hingga akhirnya terselesaikan.

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua dan keluarga, yang telah memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial dalam pembuatan skripsi ini. Tidak lupa juga penulis mengucapkan teman-teman sejawat seperjuangan yang tidak bisa penulis sebutkan satu-satu atas waktu, hiburan dan inspirasinya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih banyak sekali kekurangan dan kesalahan akibat keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kebaikan kita bersama. Semoga karya tulis ini bermanfaat bagi pembaca.

Palembang, 23 Juni 2023



M. Dedy Supryadi

DAFTAR SINGKATAN

BC	:	<i>Boredom Coping Scale</i>
BPS	:	<i>Boredom Proneness Scale</i>
BPS-SR	:	<i>Boredom Proneness Scale–Short Form</i>
FOMO	:	<i>fear of missing out</i>
FTB	:	<i>Free Time Boredom Scale</i>
JBS	:	<i>Job Boredom Scale</i>
LBS	:	<i>Leisure Boredom Scale</i>
SBPS	:	<i>Short Boredom Proneness Scale</i>
SBS	:	<i>Sexual Boredom Scale</i>
ZBS	:	<i>Boredom Susceptibility Scale</i>
HDL	:	<i>High Density Lipoprotein</i>

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN INTEGRITAS.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR SINGKATAN	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian	4
1.3.1. Tujuan Umum	4
1.3.2. Tujuan Khusus	4
1.4. Hipotesis	4
1.5. Manfaat Penelitian	4
1.5.1. Manfaat Teoritis.....	4
1.5.2. Manfaat Kebijakan.....	4
1.5.3. Manfaat Praktis	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. <i>Screen-time</i>	5
2.1.1. Definisi	5
2.1.2. Pengukuran <i>Screen-time</i>	5
2.1.3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi.....	6
2.1.4. Dampak <i>Screen-time</i> Berlebihan	7
2.2. Kecenderungan Kejenuhan	9
2.2.1. Definisi.....	9
2.2.2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi.....	10
2.2.3. Pengukuran Tingkat Kejenuhan.....	11
2.1.3.1. <i>Boredom Proneness Scale</i>	11
2.1.3.2. <i>Boredom Susceptibility Scale</i>	12
2.3. Hubungan <i>Screen-time</i> dengan Kejenuhan.....	13

2.4.	Kerangka Teori	16
2.5.	Kerangka Konsep.....	16

BAB III METODE PENELITIAN

3.1.	Jenis Penelitian	17
3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	17
3.3.	Populasi dan Sampel.....	17
3.3.1.	Populasi.....	17
3.3.2.	Sampel.....	17
3.3.2.1.	Besar Sampel	18
3.3.2.2.	Cara Pengambilan Sampel	18
3.3.3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	19
3.3.3.1.	Kriteria Inklusi	19
3.3.3.2.	Kriteria Eksklusi	19
3.4.	Variabel Penelitian.....	19
3.5.	Definisi Operasional	20
3.6.	Alat dan Bahan	21
3.7.	Cara Pengumpulan Data	21
3.8.	Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	22
3.9.	Alur Kerja Penelitian	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil.....	24
4.2	Pembahasan	29
4.2.1.	Faktor Usia terhadap Kecenderungan Kejenuhan.....	29
4.2.2.	Faktor Jenis Kelamin terhadap Kecenderungan Kejenuhan	30
4.2.3.	Faktor Screen-time Rekreasional terhadap Kecenderungan Kejenuhan.....	31
4.2.4.	Pengaruh Populasi terhadap penggunaan Screen-Time	32
4.2.5.	Faktor Aktifitas Luar Ruangan terhadap Kecenderungan Kejenuhan	33
4.2.6.	Perbandingan Hasil Penelitian Antara Angkatan	34
4.2.7.	Penilaian Hasil Pengukuran Tingkat Kecenderungan Kejenuhan	35
4.3	Keterbatasan Penelitian	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	36
5.2	Saran	36

DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	46
RIWAYAT HIDUP.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Definisi Operasional.....	19
4.1 Analisis Univariat.....	24
4.2 Normalitas Data.....	25
4.3 Hasil Uji Korelasi Spearman	26
4.4 Hasil Uji Mann Whitney	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Teori	16
2.2. Kerangka Konsep.....	16
3.1. Alur Penelitian	23
4.1 Distribusi rerata <i>screen-time</i> harian.....	25
4.2 Tingkat kecenderungan kejenuhan berdasarkan jenis kelamin	27
4.3 Analisis Univariat berdasarkan semester.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Penjelasan Kepada Calon Subjek Penelitian.....	46
2. Persetujuan Keikutsertaan dalam Penelitian (<i>Informed Consent</i>).....	47
3. Biodata, Kuesioner Screen-time dan Kuesioner SBPS	48
4. Dokumentasi Penelitian.....	51
5. Hasil Analisis SPSS	55
6. Sertifikat Etik	66
7. Surat Izin Penelitian	67
8. Surat Persetujuan Revisi.....	68
9. <i>Draft</i> artikel publikasi	69

Bab I

Pendahuluan

1.1 Latar Belakang

Kini semakin banyak individu yang memiliki gawai dan makin banyak hal yang dapat dilakukan dengan akses internet dalam penggunaan sehari-hari baik untuk belajar, bekerja, maupun hiburan yang tentunya meningkatkan *screen-time* (Holte & Ferraro, 2020). Dengan kemajuan teknologi, *screen-time* yang mencakup juga antara lain menonton televisi, menggunakan komputer, dan bermain video game, menjadi komponen sentral dari kehidupan sehari-hari dan menjadi perilaku sedenter yang paling umum (Tandon *et al.*, 2012).

Perilaku sedenter yang berkaitan dengan *screen-time* didefinisikan sebagai waktu rekreasi (yaitu, tidak terkait sekolah atau pekerjaan) yang dihabiskan dengan layar, seperti TV, video game non-aktif, atau komputer (Buchanan *et al.*, 2016). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa perilaku sedenter yang berkaitan dengan *screen-time* berhubungan dengan peningkatan risiko berbagai penyakit fisik, seperti penyakit kardiovaskular, obesitas, dan diabetes. Selain itu, perilaku sedenter yang berkaitan dengan *screen-time* berhubungan juga dengan kesehatan mental, misalnya gangguan tidur, gangguan kecemasan, dan depresi (Wang *et al.*, 2019). *Screen-time* sebelum tidur diketahui memiliki efek buruk pada durasi dan kualitas tidur, antara lain akibat paparan gelombang sinar biru dari layar yang dapat menurunkan kadar hormon melatonin (Seaward, 2020). Kualitas tidur pada remaja berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk prestasi akademis, pengambilan risiko, serta regulasi emosional dan perilaku (Smith *et al.*, 2020).

Remaja dan wanita cenderung memiliki tingkat *screen-time* yang tinggi (Lin *et al.*, 2019). Intervensi pengurangan *screen-time* yang menargetkan anak-anak berusia kurang dari 6 tahun mungkin lebih efektif karena lebih ketatnya pengawasan orang tua, dan intervensi yang efektif memerlukan dukungan sosial keluarga serta intervensi perilaku (Buchanan *et al.*, 2016). Saat ini penilaian pemanfaatan waktu luang pada masa remaja perlu mempertimbangkan penggunaan teknologi baru dan internet, sebagai sarana remaja mencurahkan banyak waktu mereka. Bahkan, penyalahgunaan internet di waktu senggang telah muncul sebagai perilaku adiktif di antara pengalaman remaja terkait kejenuhan (Ching, 2019).

Kejenuhan adalah keadaan psikologis yang pernah dialami oleh sebagian besar individu selama hidupnya. Kejenuhan dapat didefinisikan sebagai kondisi kurangnya efek rangsangan, kurangnya gairah, dan kurangnya keterlibatan psikologis yang terkait dengan ketidakpuasan, dan individu mencoba mengatasi kejenuhan dengan mencari rangsangan tambahan (Hooft & Hooff, 2018). Ini adalah kondisi yang sangat umum dijumpai pada masa remaja dan bermanfaat untuk pertumbuhan psikologis. Namun, ketika kejenuhan terjadi sebagai kondisi yang berlangsung terus-menerus, dapat menghasilkan penderitaan dan bahkan dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan positif seseorang (Biolcati *et al.*, 2018). Bagi mahasiswa, jika timbul kejenuhan maka akan dapat mengganggu proses belajar.

Kurangnya minat bisa menimbulkan kejenuhan pada beberapa orang, namun tidak selalu kejenuhan dipicu oleh kurangnya minat. Kurangnya minat bersifat netral dan tidak dapat dianggap sebagai penyebab masalah pada seseorang (Ozerk, 2020). Selain itu, kurangnya minat dan kejenuhan memiliki dampak yang berbeda. Secara garis besar, kejenuhan menyiratkan kerinduan untuk keluar dari situasi yang tidak menyenangkan, sedangkan kurangnya minat lebih menekankan pada kurangnya keinginan untuk terlibat dalam suatu aktivitas tetapi bukan dorongan untuk keluar dari suatu aktivitas (Spruyt *et al.*, 2018). Remaja melaporkan pengalaman kejenuhan yang signifikan selama waktu luang mereka. Secara global juga diketahui bahwa masa remaja adalah masa berisiko tinggi untuk bereksperimen dengan perilaku yang membahayakan kesehatan seperti merokok, minum alkohol, dan penggunaan narkoba, terutama selama waktu luang (Modrzejewskaa & Latacz, 2015).

Seiring dengan perkembangan teknologi, pembelajaran online telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Namun, hal tersebut seringkali memicu peningkatan screen-time dan kecenderungan kejenuhan, yang disebabkan oleh penggunaan berlebihan komputer dan smartphone untuk berbagai aktivitas belajar maupun lainnya. Kondisi ini semakin diperparah ketika tidak ada alternatif kegiatan offline yang tersedia. Era pasca pandemi telah membawa perubahan, dimana mahasiswa kini dapat kembali berkuliah secara tatap muka. Namun, paparan layar dalam kelas dan sistem pembelajaran online masih berlanjut, terutama untuk pembelajaran mandiri dan penyelesaian tugas-tugas. Meskipun demikian, belum ada penelitian yang mendalam mengenai fenomena ini, khususnya yang berfokus pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Berdasarkan uraian tersebut, perlu dilakukan penelitian mengenai hubungan tingkat kecenderungan kejenuhan dengan *screen-time* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan tingkat kecenderungan kejenuhan dengan *screen-time* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat kecenderungan kejenuhan dengan *screen-time* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Mengetahui distribusi frekuensi tingkat kecenderungan kejenuhan pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
- Mengetahui distribusi frekuensi *screen-time* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.4 Hipotesis

Semakin tinggi tingkat kecenderungan kejenuhan maka semakin tinggi pula *screen-time* pada mahasiswa PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- Menambah informasi mengenai hubungan tingkat kecenderungan kejenuhan dengan *screen-time* pada mahasiswa.
- Menjadi acuan peneliti selanjutnya yang memiliki topik sejenis.

1.5.2 Manfaat Kebijakan

- Memberikan masukan pada PSPD Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya agar dapat membuat kebijakan yang membantu mahasiswa mengikuti pembelajaran dengan lebih baik.

1.5.3 Manfaat Praktis

- Menjadi acuan mahasiswa yang cenderung jenuh agar mampu menurunkan jumlah *screen-time* sehingga dapat lebih fokus belajar.

Daftar Pustaka

- Abdellatif, M.S. 2022. Modeling the Relationships Between Academic Boredom, Self-Compassion, and Quality of Academic Life Among University Students. *SAGE Open*, 12(4): 1–14.
- Baratta, P.L. & Spence, J.R. 2018. Capturing the noontday demon: development and validation of the State Boredom Inventory. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 27(4): 477–492.
- Bench, S.W. & Lench, H.C. 2019. Boredom as a Seeking State: Boredom Prompts the Pursuit of Novel (Even Negative) Experiences. *Emotion*, 19(2): 242–254.
- Biolcati, R., Mancini, G. & Trombini, E. 2018. Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents' Free Time. *Psychological Reports*, 121(2): 303–323.
- Brennan, A., Dempsey, M., McAvoy, J., O'Dea, M., O'Leary, S., *et al.* 2023. How COVID-19 impacted soft skills development: The views of software engineering students. *Cogent Education*, 10(1): 1–16.
- Buchanan, L.R., Rooks-Peck, C.R., Finnie, R.K.C., Wethington, H.R., Jacob, V., *et al.* 2016. Reducing Recreational Sedentary Screen Time: A Community Guide Systematic Review. *American Journal of Preventive Medicine*, 50(3): 402–415.
- Chien, H.Y., Yeh, Y.C. & Kwok, O.M. 2022. How Online Learning Readiness Can Predict Online Learning Emotional States and Expected Academic Outcomes: Testing a Theoretically Based Mediation Model. *Online Learning Journal*, 26(4): 193–208.
- Chin, A., Markey, A., Bhargava, S., Kassam, K.S. & Loewenstein, G. 2016. Bored in the USA: Experience sampling and boredom in everyday life. *Emotion*, 17(2): 359–368.

- Ching, W.W. 2019. Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5): 1651–1665.
- Daniels, L.M., Tze, V.M.C. & Goetz, T. 2015. Examining boredom: Different causes for different coping profiles. *Learning and Individual Differences*, 37: 255–261.
- Daschmann, E.C., Goetz, T. & Stupnisky, R.H. 2011. Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3): 421–440.
- Dumitrache, L., Stănculescu, E., Nae, M., Dumbrăveanu, D., Simion, G., *et al.* 2021. Post-lockdown effects on students' mental health in romania: Perceived stress, missing daily social interactions, and boredom proneness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16): 1–17.
- Eastwood, J.D., Frisken, A., Fenske, M.J. & Smilek, D. 2012. The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5): 482–495.
- 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.
- Ge, Y., Xin, S., Luan, D., Zou, Z., Bai, X., *et al.* 2020. Independent and combined associations between screen time and physical activity and perceived stress among college students. *Addictive Behaviors*, 103(1): 106224.
- Gunnell, K.E., Brunet, J. & Bélanger, M. 2018. Out with the old, in with the new: Assessing change in screen time when measurement changes over time. *Preventive Medicine Reports*, 9(July 2017): 37–41.

- Holte, A.J. & Ferraro, F.R. 2020. True colors: Grayscale setting reduces screen time in college students. *Social Science Journal*, 4(3): 1–17.
- van Hooff, M.L.M. & van Hooft, E.A.J. 2016. Work-related boredom and depressed mood from a daily perspective: the moderating roles of work centrality and need satisfaction. *Work and Stress*, 30(3): 209–227.
- Hooft, E.A.J. van & Hooff, M.L.M. van 2018. The state of boredom: Frustrating or depressing? *Motivation and Emotion*, 42(6): 931–946.
- Isacescu, J., Struk, A.A. & Danckert, J. 2017. Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 31(8): 1741–1748.
- Katapally, T.R. & Chu, L.M. 2019. Methodology to derive objective screen-state from smartphones: A smart platform study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13): 1–13.
- Keating, D.P. 2012. Cognitive and brain development in adolescence. *Enfance*, 2012(3): 267–279.
- Kil, N., Kim, J., Park, J. & Lee, C. 2021. Leisure boredom, leisure challenge, smartphone use, and emotional distress among U.S. college students: are they interrelated? *Leisure Studies*, 40(6): 779–792.
- Krannich, M., Goetz, T., Lipnevich, A.A., Bieg, M., Roos, A.L., *et al.* 2019. Being over- or underchallenged in class: Effects on students' career aspirations via academic self-concept and boredom. *Learning and Individual Differences*, 69(100014): 206–218.
- Langoy, A., Smith, O.R.F., Wold, B., Samdal, O. & Haug, E.M. 2019. Associations between family structure and young people's physical activity and screen time behaviors. *BMC Public Health*, 19(1): 1–10.
- Larson, L.R., Szczytko, R., Bowers, E.P., Stephens, L.E., Stevenson, K.T., *et al.* 2019. Outdoor Time, Screen Time, and Connection to Nature: Troubling

- Trends Among Rural Youth? *Environment and Behavior*, 51(8): 966–991.
- Lin, T.T.C., Kononova, A. & Chiang, Y.H. 2019. Screen Addiction and Media Multitasking among American and Taiwanese Users. *Journal of Computer Information Systems*, 60(6): 583–592.
- Lissak, G. 2018. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, 164(1): 149–157.
- Loid, K., Täht, K. & Rozgonjuk, D. 2020. Do pop-up notifications regarding smartphone use decrease screen time, phone checking behavior, and self-reported problematic smartphone use? Evidence from a two-month experimental study. *Computers in Human Behavior*, 102(8): 22–30.
- Lynn, K.B.M., Flora, D.B., Fahlman, S.A. & Eastwood, J.D. 2013. The Measurement of Boredom: Differences Between Existing Self-Report Scales. *Assessment*, 20(5): 585–596.
- Magid, H.S.A., Milliren, C.E., Pettee Gabriel, K. & Nagata, J.M. 2021. Disentangling individual, school, and neighborhood effects on screen time among adolescents and young adults in the United States. *Preventive Medicine*, 142(1): 1–7.
- Modrzejewskaa, J. & Latacz, J.W. 2015. Children's Problem Behaviors During Free Time as an Incentive for the Increase in Social Risks and Health Risks. *Sociology Study*, 5(7): 553–561.
- Mugon, J., Struk, A. & Danckert, J. 2018. A failure to launch: Regulatory modes and boredom proneness. *Frontiers in Psychology*, 9(7): 1–7.
- Nabilla, S.P., Christia, M. & Dannisworo, C.A. 2019. The Relationship between Boredom Proneness and Sensation Seeking among Adolescent and Adult Former Drug Users. *Advances in Social Science, Education and Humanities*

Research, 229: 420–443.

Okika, C.C. & Blessing, A.B. 2017. Escapism By Digital Media: Assessing Screen Time Impact, Usage Guidelines/Recommendations Awareness and Adoption Among Undergraduate Students in Enugu State, South-East Nigeria. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research Reports*, 2(1): 1–34.

Ozerk, G. 2020. Academic boredom: An underestimated challenge in schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(1): 117–125.

Riemer, V., Frommel, J., Layher, G., Neumann, H. & Schrader, C. 2017. Identifying features of bodily expression as indicators of emotional experience during multimedia learning. *Frontiers in Psychology*, 8(7): 1–13.

Sastroasmoro, S. & Ismail, S. 2011. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.

Seaward, B.L. 2020. Digital Screen Time: The New Social Addiction. *Alternative and Complementary Therapies*, 26(2): 64–66.

Sharp, J.G., Hemmings, B., Kay, R., Murphy, B. & Elliott, S. 2017. Academic boredom among students in higher education: A mixed-methods exploration of characteristics, contributors and consequences. *Journal of Further and Higher Education*, 41(5): 657–677.

Sharp, J.G., Sharp, J.C. & Young, E. 2020. Academic boredom, engagement and the achievement of undergraduate students at university: a review and synthesis of relevant literature. *Research Papers in Education*, 35(2): 144–184.

Smith, C., de Wilde, T., Taylor, R.W. & Galland, B.C. 2020. Prebedtime Screen Use in Adolescents: A Survey of Habits, Barriers, and Perceived Acceptability of Potential Interventions. *Journal of Adolescent Health*, 66(6): 725–732.

Spruyt, B., Vandenbossche, L., Keppens, G., Siongers, J. & Van Droogenbroeck,

- F. 2018. Social Differences in Leisure Boredom and its Consequences for Life Satisfaction Among Young People. *Child Indicators Research*, 11(1): 225–243.
- 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.
- Struk, A.A., Scholer, A.A. & Danckert, J. 2016. A self-regulatory approach to understanding boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 30(8): 1388–1401.
- Sulea, C., van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D. & Schaufeli, W.B. 2015. Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42(4): 132–138.
- Tandon, P.S., Zhou, C., Sallis, J.F., Cain, K.L., Frank, L.D., *et al.* 2012. Home environment relationships with children’s physical activity, sedentary time, and screen time by socioeconomic status. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(88): 1–9.
- Tremblay, M.S., Aubert, S., Barnes, J.D., Saunders, T.J., Carson, V., *et al.* 2017. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1): 1–17.
- Vizcaino, M., Buman, M., Desroches, C.T. & Wharton, C. 2019. Reliability of a new measure to assess modern screen time in adults. *BMC Public Health*, 19(1): 1–8.
- Vizcaino, M., Buman, M., Desroches, T. & Wharton, C. 2020. From TVs to tablets: The relation between device-specific screen time and health-related behaviors and characteristics. *BMC Public Health*, 20(1): 1–10.

- Vodanovich, S.J. & Watt, J.D. 2016. Self-report measures of boredom: An updated review of the literature. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 150(2): 194–226.
- Wagner, B.E., Folk, A.L., Hahn, S.L., Barr-Anderson, D.J., Larson, N., *et al.* 2021. Recreational screen time behaviors during the COVID-19 pandemic in the U.S.: A mixed-methods study among a diverse population-based sample of emerging adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9): 1–11.
- Wang, X., Li, Y. & Fan, H. 2019. The associations between screen time-based sedentary behavior and depression: a systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 19(1): 1–9.
- Weybright, E.H., Doering, E.L. & Perone, S. 2022. Difficulties with Emotion Regulation during COVID-19 and Associations with Boredom in College Students. *Behavioral Sciences*, 12(8): 1–9.
- Wolniewicz, C.A., Rozgonjuk, D. & Elhai, J.D. 2020. Boredom proneness and fear of missing out mediate relations between depression and anxiety with problematic smartphone use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(1): 61–70.
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J. & Duan, H. 2021. The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77(8): 102328.
- Zakiyyah 2019. Menakar Efektivitas Strategi Mind Mapping dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *METATIKA: Jurnal Pendidikan Matematika*, 1(2): 44–56.
- Zhang, Y., Li, S. & Yu, G. 2022. The longitudinal relationship between boredom proneness and mobile phone addiction: Evidence from a cross-lagged model.

Current Psychology, 41(12): 8821–8828.

Zhao, J., Chen, S., Xie, X., Wang, J. & Wang, X. 2022. Boredom Proneness and Online Deviant Behaviors: The Mediating Role of Rumination and the Moderating Role of Gender. *Behavioral Sciences*, 12(11): 1–10.

Zhao, J., Ye, B. & Yu, L. 2021. Peer phubbing and chinese college students' smartphone addiction during covid-19 pandemic: The mediating role of boredom proneness and the moderating role of refusal self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management*, 14: 1725–1736.