

Mindfulness dan Boredom pada Mahasiswa yang mengikuti Kuliah Dalam Jaringan (Daring)

(Mindfulness and Boredom on University Students Who Learn through Online Class)

YOSELIN AULIA¹, INTAN DEWI KUMALA², SYARIFAH FARADINA³, ARUM SULISTYANI⁴
^{1,2,3,4}Universitas Syiah Kuala, Kopelma Darussalam, Kec. Syiah Kuala, Kota Banda Aceh, Aceh, Indonesia

Email¹: yoselinaulia@gmail.com

Diterima 21 Agustus 2022, Disetujui 4 Oktober 2023

Abstrak: Pandemi Covid-19 menyebabkan sejumlah perubahan pada ranah pendidikan seperti pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran dalam jaringan. Hal ini mengakibatkan pembelajaran menjadi monoton, satu arah, berujung munculnya kebosanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dan kebosanan (*boredom*) pada mahasiswa yang mengikuti kuliah dalam jaringan (daring). Pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *convenience sampling* digunakan dalam penelitian ini. Sampel pada penelitian ini berjumlah 346 orang mahasiswa (273 Perempuan). *Mindfulness* individu diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) ($\alpha=0,859$) dan kebosanan diukur menggunakan *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS) ($\alpha=0,9530$). Hasil menunjukkan bahwa *mindfulness* hubungan yang negatif terhadap kebosanan ($r= -0,295$; $p<0,001$). *Mindfulness* juga berkorelasi negatif pada empat dari lima dimensi kebosanan yaitu *disengagement*, *high arousal*, *inattention* dan *low arousal* ($r=-0,239$; $r=-0,339$, $r=-0,321$, $r= -0,280$). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu untuk meregulasi atensi dan emosi mereka sehingga kebosanan yang mereka rasakan tidak menimbulkan hal yang merugikan.

Kata kunci: Covid-19; kebosanan; mahasiswa; *mindfulness*

Abstract: The Covid-19 pandemic has brought about significant changes in the field of education, with traditional face-to-face learning transitioning to online instruction, resulting in a one-directional and monotonous learning experience that can lead to feelings of boredom. Boredom, which is an unsatisfactory state, can be counteracted by the positive individual characteristic of mindfulness. This study aims to explore the relationship between mindfulness and boredom in students who are attending online classes. A correlational quantitative approach was used in this study, employing a convenience sampling technique that resulted in a sample size of 346 students, consisting of 73 males and 273 females. Individual mindfulness was measured using the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) ($\alpha = 0.859$), while boredom was measured using the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS) ($\alpha = 0.953$). The study revealed that there was a significant negative correlation between mindfulness and boredom ($r = -0.295$; $p = 0.001$). Furthermore, mindfulness was found to be significantly negatively correlated with four of the five dimensions of boredom, namely *disengagement*, *high arousal*, *inattention*, and *low arousal* ($r = -0.239$, $r = -0.339$, $r = -0.321$, $r = -0.280$). These findings suggest that individuals who exhibit higher levels of mindfulness are less likely to experience boredom. Therefore, the study concludes that mindfulness can help individuals regulate their attention and emotions, thereby mitigating the harmful effects of boredom.

Keywords: boredom; Covid-19; mindfulness; students

PENDAHULUAN

Pandemi Covid- 19 mengakibatkan banyak pihak kewalahan untuk menyesuaikan diri dalam waktu yang singkat. Pada ranah pendidikan, perubahan metode pembelajaran dilakukan dari yang awalnya dilakukan secara luring menjadi secara daring. Argaheni (2020) menemukan bahwa pembelajaran daring saat pandemi membuat mahasiswa merasakan kesulitan dengan metode pembelajaran daring, merasakan stres, dan kelelahan akibat terlalu banyak informasi yang didapatkan melalui gawai. Secara umum bisa disimpulkan pandemi Covid-19 berdampak negatif pada kehidupan pelajar (Akyıldız, 2020).

Kebosanan (*boredom*) merupakan salah satu tema yang muncul akibat pandemi. Brodeur, dkk. (2020) menemukan bahwa kata kunci kebosanan mengalami peningkatan pada mesin pencarian *Google* selama *lockdown* di Amerika dan Eropa. Pada bidang pendidikan, Eastwood, dkk. (2007) memperkirakan 30-50% mahasiswa merasakan bosan selama kuliah. Kemudian pada kondisi daring akibat Covid-19, 77,5% pelajar merasakan kebosanan selama belajar daring dan berharap agar pembelajaran kembali luring (Syamsurijal, 2021). Kebosanan dirasakan ketika individu tidak mampu ikut serta dalam situasi yang memuaskan dan individu memandang situasi tersebut tidak menyenangkan (Fahlman dkk., 2013). Kebosanan ditandai dengan adanya kelesuan atau kegelisahan, sulit berkonsentrasi, tidak mampu terlibat secara mental dengan

aktivitas, dan waktu dirasakan berjalan dengan lambat.

Fahlman, dkk. (2013) menjelaskan bahwa kebosanan terdiri atas lima dimensi. Pertama, *disengagement* yaitu individu merasa tidak terlibat secara mental pada aktivitas yang sedang dikerjakan. Kemudian terdapat dimensi *low arousal* dan *high arousal*. Ketika stimulus lingkungan terlalu rendah atau terlalu tinggi yaitu tidak berada pada arousal yang optimal, individu merasakan kelesuan dan kelelahan atau merasakan agitasi dan kegelisahan. Dimensi *inattention*, individu kesulitan memfokuskan atensi mereka akibat aktivitas yang sedang berlangsung dipandang tidak sesuai dengan nilai, tujuan, atau ekspektasi individu. Dimensi kelima yaitu *time perception*. Individu yang mengalami kebosanan akan mengalami distorsi akan persepsi akan waktu, waktu dipandang berjalan lebih lambat.

Kebosanan dapat muncul dalam situasi pandemi diakibatkan karena pelajar tidak memiliki kebebasan untuk bertemu orang lain dan sifat pembelajaran daring yang monoton seperti duduk di depan layar setiap hari. Hal ini menjadikan sifat pembelajaran menjadi monoton dan membatasi. Sifat monoton dan membatasi merupakan beberapa faktor yang menyebabkan kebosanan (Danckert & Eastwood, 2020). Penelitian menunjukkan kebosanan berkaitan dengan berbagai hal negatif seperti penyalahgunaan obat-obatan (Iso-Ahola & Crowley, 1991; Ragheb & Merydith, 2001), adiksi gawai (Wang dkk., 2020), perilaku

perjudian (Blaszczynski dkk., 1990), *alexithymia* (Eastwood dkk., 2007), depresi dan kecemasan (Lepera, 2011), penurunan makna hidup (Fahlman dkk., 2009), dan penurunan prestasi akademik (Jarvis & Seifert, 2002; Pekrun dkk., 2010).

Larson dan Richards (1991) menyatakan bahwa karakteristik individu merupakan kontributor penting dalam pengalaman kebosanan. *Mindfulness* merupakan karakteristik yang ada pada setiap individu, meski kemudian dapat ditingkatkan melalui pelatihan (Brown & Ryan, 2003). *Mindfulness* didefinisikan sebagai atensi reseptif dan kesadaran akan pengalaman yang dialami saat ini (Brown & Ryan, 2003). Hölzel, dkk. (2011) menemukan bahwa meditasi *mindfulness* bermanfaat dalam regulasi atensi, kesadaran akan anggota tubuh, regulasi emosi, dan perubahan perspektif diri. Hal-hal ini berkaitan dengan kebosanan dan koping kebosanan. Sejalan dengan ini, penelitian Wihler, dkk. (2021) menunjukkan *mindfulness* berkorelasi negatif dengan kebosanan. Artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu maka semakin rendah tingkat kebosanan yang akan dirasakannya.

Berdasarkan jbaran mengenai kebosanan (*boredom*) dan *mindfulness* di atas, terlihat adanya hubungan antara dua variabel ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dan *boredom* (kebosanan) pada mahasiswa yang mengikuti kuliah dalam jaringan (daring). Mahasiswa yang memiliki *mindfulness* akan mengalami tingkat

kebosanan yang rendah sehingga mereka dapat mengatasi dampak negatif akibat pembelajaran daring. Hipotesis penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *mindfulness* dan kebosanan pada mahasiswa yang mengikuti kuliah dalam jaringan.

METODE

Responden Penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berkuliah di Banda Aceh, berdasarkan pangkalan data pendidikan tinggi terdapat 74.449 mahasiswa di Banda Aceh. (Kemdikbud, 2020). Karakteristik sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa dari perguruan tinggi di Banda Aceh dan mengikuti minimal satu mata kuliah yang menerapkan pembelajaran dalam jaringan (daring). Sampel pada penelitian ini berjumlah 346 orang dengan menggunakan metode *convenience sampling*.

Desain Penelitian. Desain penelitian ini mengaplikasikan metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional.

Instrumen Penelitian. Instrumen ukur yang digunakan untuk mengukur *mindfulness* dan kebosanan adalah berbentuk skala. *Mindful attention Awareness Scale* (MAAS) (Brown & Ryan, 2003) untuk mengukur tingkat *mindfulness* individu (contoh aitem “Saya kesulitan untuk tetap fokus pada apa yang sedang terjadi”) dan *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS) (Fahlman dkk., 2013) untuk mengukur tingkat kebosanan individu (contoh aitem “Saya mudah teralihkan”). MAAS memiliki 15 aitem dan

jumlah aitem pada skala MSBS berjumlah 29 aitem. Masing-masing skala di terjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan kemudian dilakukan *back translation*. *Back translation* adalah proses menerjemahkan kembali aitem kedalam bahasa aslinya dengan tujuan untuk melihat apakah maksud dan makna aitem tetap dapat dipahami. Tahap selanjutnya melakukan uji coba skala.

Prosedur penelitian. Uji coba skala disebarkan kepada 50 orang responden. Skala MAAS memiliki nilai reliabilitas (α) 0,859 dan MSBS memiliki nilai reliabilitas (α) 0,953. Penelitian ini terdiri dari dua variabel, *mindfulness* merupakan variabel bebas dan *boredom* (kebosanan) merupakan variabel terikat.

Analisis data. Teknik *pearson product moment* digunakan dalam penelitian ini untuk menguji korelasi kedua variabel yang didahului dengan uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan melihat nilai *kurtosis* dan *skewness*, apabila nilainya tidak melewati $\pm 1,96$ dengan taraf signifikansi 0,05 maka data dapat dinyatakan normal. Selain itu juga dapat menggunakan uji *Shapiro-wilk* untuk melihat normalitas data. Uji linearitas dilakukan dengan metode visual dengan melihat sebaran data pada *scatter plot*. Data dapat dikatakan linear apabila pola sebaran data cenderung membentuk garis lurus.

HASIL

Hasil uji normalitas dengan melihat *skewness* dan *kurtosis*, dan uji *Shapiro-wilk*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

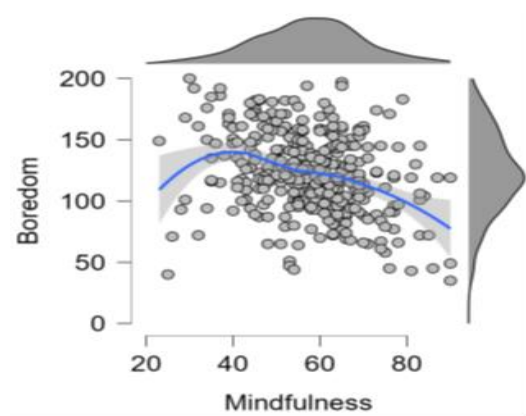
Tabel 1. Uji Normalitas

Jenis Uji	Variabel		Ket.
	Mindfulness	Boredom	
Z Skewness	-0,824	-0,312	Data Normal
Z Kurtosis	-0,406	-1,17	Data Normal
Shapiro-Wilk	0,995	0,993	Data Normal

Hasilnya menunjukkan bahwa nilainya tidak melewati $\pm 1,96$ sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan uji shapiro-wilk data juga dapat dikatakan normal karena nilainya $> 0,05$.

Uji linearitas dilakukan dengan metode visual dengan melihat *scatter plot*. Hasilnya (lihat Grafik 1), kedua variabel menunjukkan pola sebaran garis yang dimulai dari kiri atas menuju kanan bawah. Maka, data dapat dikatakan linear.

Grafik 1. Scatter plot mindfulness dan boredom



Data yang terkumpul dianalisis dengan *pearson product moment* setelah melewati uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji hipotesis (tabel 2) menunjukkan nilai $r = -0,295$ dengan signifikansi (p) sebesar $<0,001$. Artinya, *mindfulness* memiliki korelasi negatif secara signifikan dengan kebosanan (*boredom*).

Tabel 2. Uji korelasi *mindfulness* dan *boredom* (skor total msbs)

	N	Pearson's r	p
Mindfulness-Boredom	346	-0,295	<0,001

Analisis tambahan dilakukan dengan menganalisis hubungan *mindfulness* dan kelima dimensi kebosanan. Hasilnya menunjukkan (tabel 3), *mindfulness* memiliki korelasi negatif dengan empat dari lima dimensi kebosanan yaitu *disengagement*, *high arousal*, *low arousal* dan *inattention* ($r = -0,239$ sampai $-0,339$; $p = <0,001$). Sedangkan pada dimensi *time perception* hasil uji korelasi tidak signifikan.

Tabel 3. Uji korelasi *mindfulness* dan dimensi *boredom* (kebosanan)

	N	Pearson's r	p
<i>Mindfulness-Disengagement</i>	346	-0,239	<0,001
<i>Mindfulness-High Arousal</i>	346	-0,339	<0,001
<i>Mindfulness-Inattention</i>	346	-0,321	<0,001
<i>Mindfulness-Low Arousal</i>	346	-0,280	<0,001
<i>Mindfulness-Time Perception</i>	346	-0,102	0,059

SIMPULAN

Berlandaskan hasil uji-uji yang telah dipaparkan, dapat dikatakan bahwa hipotesis penelitian ini dapat dibuktikan. Variabel *mindfulness* dan *boredom* (kebosanan) memiliki hubungan negatif yang artinya semakin tinggi tingkat *mindfulness* individu maka tingkat kebosanan yang mereka rasakan akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Kemudian *mindfulness* berkorelasi pada empat dimensi kebosanan (*boredom*). Hal ini mengindikasikan bahwa sikap *mindfulness* yang dimiliki mahasiswa pada saat mengikuti pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 membantu mahasiswa mengatasi perasaan bosan yang mereka rasakan.

DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis, hasilnya memperlihatkan ada hubungan negatif antara *mindfulness* dan *boredom* (kebosanan) serta empat subskala/dimensi kebosanan yaitu *disengagement*, *high arousal*, *low arousal* dan *inattention*.

Analisis data penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat dibuktikan, ditemukan adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dan kebosanan ($r = -0,295$; $p < 0,001$). Semakin tinggi tingkat *mindfulness* maka tingkat kebosanan akan semakin rendah, begitu juga jika tingkat *mindfulness* rendah maka tingkat kebosanan akan tinggi. Searah dengan studi-studi terdahulu yang menemukan adanya korelasi

negatif antara kedua variabel ini (Midha & Kanwar, 2021; Waterschoot dkk., 2021; Lee & Zelman, 2019; Lepera, 2011). Studi Lee & Zelman (2019) menemukan, individu yang memiliki skor rendah pada *mindfulness* punya peluang yang lebih besar untuk merasakan afek negatif. Saat individu menyadari emosi, pikiran dan kebosanan mereka, mereka tidak akan tenggelam dengan afek negatif dan menerima bahwa kebosanan yang mereka rasakan sebagai observer pasif.

Pada penelitian ini menemukan bahwa *mindfulness* memiliki korelasi negatif dengan dimensi *inattention*, *high arousal*, *low arousal* dan *disengage*. Meditasi *mindfulness* memfasilitasi kemampuan untuk masuk dan menetap dalam keadaan meditatif meskipun ada kecenderungan otak untuk meninggalkan keadaan meditatif (Tang dkk., 2012). Artinya individu yang *mindful* mampu untuk tetap berada dalam keadaan fokus dan hadir pada peristiwa yang dialaminya saat ini, baik ketika stimulus yang diberikan lingkungan tidak optimal yang menyebabkan munculnya perasaan bosan (Danckert & Eastwood, 2020).

Kemampuan individu untuk tetap berada pada keadaan meditatif juga meningkatkan kemampuan individu untuk tidak beralih pada kegiatan lain (Danckert & Eastwood, 2020). Individu yang *mindful* dapat mengobservasi pikiran dan perasaan mereka tanpa menghakimi apa yang mereka alami. Dengan demikian, individu yang *mindful* mampu mengatasi

dorongan untuk *disengage* (tidak terlibat) pada situasi yang tidak terlalu menyenangkan.

Wessels (2022) menemukan bahwa seiring berjalannya *lockdown*, masyarakat merasakan waktu berjalan semakin lambat. Namun, setelah beberapa bulan waktu yang dirasakan berjalan lebih cepat. Hal ini mengindikasikan bahwa orang-orang beradaptasi dengan situasi pandemi Covid-19. Temuan ini menandakan bahwa mahasiswa sudah mulai beradaptasi dengan kondisi belajar daring akibat pandemi Covid-19 yang menjelaskan mengapa *mindfulness* tidak berkorelasi dengan dimensi *time perception*.

Kebosanan merupakan perasaan yang sering dirasakan oleh banyak orang (Eastwood dkk., 2007) dan muncul dalam berbagai macam situasi termasuk situasi pembelajaran daring. Kebosanan telah dikaitkan dengan berbagai macam hal negatif seperti adiksi gawai (Wang dkk., 2020) dan penurunan prestasi akademik (Pekrun dkk., 2010). Penelitian ini menunjukkan bahwa *mindfulness* berkorelasi negatif dengan kebosanan. *Mindfulness* dapat membantu individu dalam meregulasi emosi dan atensi mereka (Ostafin dkk., 2015), sehingga perasaan bosan dapat diregulasi dan tidak mendorong individu pada perilaku yang merugikan.

Penelitian ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan keterbatasan seperti teknik sampling yang digunakan, teknik *convenience sampling* yang rentan akan bias. Hal ini disebabkan karena biasanya jumlah sampel yang didapatkan tidak proporsional. Kemudian,

penelitian ini merupakan penelitian sederhana yang hanya menunjukkan adanya hubungan antara *mindfulness* dan kebosanan. Penelitian lebih lanjut dibutuhkan untuk mendapatkan informasi mengenai bagaimana kedua variabel *mindfulness* mempengaruhi kebosanan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adit, A. (2021, Juli 17). *Pandemi Berkepanjangan, Dosen dan Mahasiswa Mulai Jenuh Kuliah Daring*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2021/07/15/125350571/pandemi-berkepanjangan-dosen-dan-mahasiswa-mulai-jenuh-kuliah-daring?page=all>
- Alam, S. O. (2021, Oktober 25). *Kapan Covid-19 Masuk ke Indonesia?Kronologinya*. Detik health. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5781536/kapan-Covid-19-masuk-ke-indonesia-begini-kronologinya>
- Akyıldız, T. S. (2020). College Students' Views on the Pandemic Distance Education: A Focus Group Discussion. *International Journal of Technology in Education and Science*,4(4),322–334. <https://doi.org/10.46328/ijtes.v4i4.150>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43>
- 008
- Blaszczynski, A., McConaghy, N., & Frankova, A. (1990). Boredom proneness in pathological gambling. *Psychological Reports*, 67(1), 35–42. <https://doi.org/10.2466/pr0.1990.67.1.35>
- Brodeur, A., Clark, A. E., Fleche, S., & Powdthavee, N. (2020). *Assessing the impact of the coronavirus lockdown on unhappiness, loneliness, and boredom using GoogleTrends*. 1–12. <http://arxiv.org/abs/2004.12129>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. In *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 84, Issue 4, pp. 822–848). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Danckert, J., & Eastwood, J. (2020). *Out of my skull: The psychology of Boredom*. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=xOPfDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=KKRMeY4XZB&sig=oHqG9yVGAWdYvgPXhGle7A1brYw>
- Eastwood, J. D., Cavaliere, C., Fahlman, S. A., & Eastwood, A. E. (2007). A desire for desires: Boredom and its relation to alexithymia. *Personality and Individual Differences*,42(6),1035–1045. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.08.027>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State

- Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85.
<https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fahlman, S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307–340.
<https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.307>
- Haer, F. (2022, Juni 15). *Pola Komunikasi Guru dengan Murid di Masa Pandemi COVID-19*. Kompasiana.
<https://www.kompasiana.com/amp/43finaa1fianahaer6500/62a91e13fdcdb44c3e597573/pola-komunikasi-guru-dengan-murid-dimasa-pandemi-covid19>
- Happner, W. L., Spears, C. A., Vidrine, J. I., & Wetter, D. W. (2015). Mindfulness and Emotion Regulation. In B. P. Ostafin, B. D.; Robinson, M. D.; Meier (Ed.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 110–123). <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559.
<https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent Substance Abuse and Leisure Boredom. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260–271.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1991.11969857>
- Jarvis, S., & Seifert, T. (2002). Work avoidance as a manifestation of hostility, helplessness, and boredom. *Alberta Journal of Educational Research*, 48(2), 174–187.
- Kemdikbud. (2020). *Pangkalan Data Perguruan Tinggi*.
https://pddikti.kemdikbud.go.id/data_maha_siswa/
- Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Boredom in the Middle School Years: Blaming Schools versus Blaming Students. *American Journal of Education*, 99(4), 418–443. <https://doi.org/10.1086/443992>
- Lee, F. K. S., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146(March), 68–75.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.001>
- Lepera, N. (2011). Relationships Between Boredom Proneness, Mindfulness, Anxiety, Depression, and Substance Use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2), 15–25.
<http://www.azmonyar.com/DownloadPDF/15562289.pdf>
- Mann, S., & Robinson, A. (2009). Boredom in the lecture theatre: An investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students. *British Educational Research Journal*,

- 35(2),243–258.
<https://doi.org/10.1080/01411920802042911>
- Midha, S., & Kanwar, M. (2021). *Bored vs Engaged individuals during Covid-19 lockdown period*. 58, 2741–2752.
- O’Hanlon, J. F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*,49(1),53–82.
[https://doi.org/10.1016/0001-6918\(81\)90033-0](https://doi.org/10.1016/0001-6918(81)90033-0)
- Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (2015). Handbook of mindfulness and self-regulation. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in Achievement Settings: Exploring Control-Value Antecedents and Performance Outcomes of a Neglected Emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Petranker, R. (2018). Sitting with it: Examining the relationship between mindfulness, sustained attention, and boredom.
- Putro, E. H. (2021, Juni 7). *Mahasiswa Sudah Mulai Bosan dengan Kuliah Online*. Kompasiana.
<https://www.kompasiana.com/eko80864/60be25f0d541df11fc7f5692/mahasiswa-sudah-mulai-bosan-dengan-kuliah-online>
- Ragheb, M. G., & Merydith, S. P. (2001). Development and validation of a multidimensional scale measuring free time boredom. *Leisure Studies*, 20(1), 41–59.
<https://doi.org/10.1080/02614360122569>
- Syamsurijal, S. (2021). Kondisi Psikologis Mahasiswa PGSD Universitas Muhammadiyah Buton (UMB) dalam Pelaksanaan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 220–226.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.290>
- Tang, Y.-Y., & Posner, M. I. (2015). Mindfulness and Training Attention. In B. D. Ostafin, B. P. Meier, & M. D. Robinson (Eds.), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 23–32). Springer.
<https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Tang, Y. Y., Rothbart, M. K., & Posner, M. I. (2012). Neural correlates of establishing, maintaining and switching brain states. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 330–337.
- Wang, Z., Yang, X., & Zhang, X. (2020). Relationships among boredom proneness, sensation seeking and smartphone addiction among Chinese college students: Mediating roles of pastime, flow experience and self-regulation. *Technology in Society*, 62(February).
<https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101319>
- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021). “How to unlock myself from boredom?” The role of mindfulness and a dual awareness- and action-oriented

pathway during the COVID-19 lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175(December 2020), 1–6.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110729>

Wessels, M., Utegaliyev, N., Bernhard, C., Oberfeld, D., Thönes, S., Castell, C. Von, & Welsch, R. (2022). Adapting to the pandemic : longitudinal effects of social restrictions on time perception and boredom during the Covid - 19 pandemic in Germany. *Scientific Reports*, 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-05495-2>

Wihler, A.; Hulsheger, U. R; Reb, J.; Menges, J. I. (2021). It's so boring – or is it? Examining the role of mindfulness for work performance and attitudes in monotonous jobs. *Journal of Occupational and Organization Psychology*.

Yu, J., Huang, C., Han, Z., He, T., & Li, M. (2020). Investigating the influence of interaction on learning persistence in online settings: Moderation or mediation of academic emotions? *International Journal of Environmental Research and Public Health*,17(7).

<https://doi.org/10.3390/ijerph17072320>