



## **Berselancar di Internet untuk Menghilangkan Rasa Bosan Ketika Melakukan Pembelajaran Daring**

Fatma Putri Yanti\*, Itto Nesya Nasution, Nurul Aiyuda

*Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik, Universitas Abdurrah Pekanbaru, Indonesia.*

### **ARTICLE INFO**

#### **Article history :**

Received : 2/10/2022  
Revised : 24/11/2022  
Published : 21/12/2022



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 2  
No. : 2  
Halaman : 109-114  
Terbitan : **Desember 2022**

### **ABSTRAK**

Akibat pandemi covid-19 sistem pendidikan mengubah metode pembelajaran dari tatap muka menjadi pembelajaran daring. Dalam proses pembelajaran daring mahasiswa harus terhubung dengan internet. Penggunaan internet bisa bersifat negatif yaitu berupa cyberloafing. Cyberloafing adalah penggunaan internet yang dilakukan mahasiswa dengan tujuan non-akademik menggunakan jaringan instansi maupun jaringan pribadi, kegiatan non-akademik yang dilakukan berupa mengakses sosial media, belanja online, bermain game online dan aplikasi lainnya. Salah satu faktor yang mempengaruhi cyberloafing yaitu kebosanan. Kebosanan merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan, pembelajaran yang monoton, atau kurangnya stimulus sehingga mahasiswa berusaha menghindari situasi akademik tersebut. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 227 responden yakni 90 perempuan dan 137 laki-laki merupakan mahasiswa Kota Pekanbaru yang melakukan pembelajaran secara daring. Teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat hubungan yang signifikan antara kebosanan dengan cyberloafing pada mahasiswa di Kota Pekanbaru dengan demikian hipotesis diterima.

**Kata Kunci :** *Mahasiswa; Kebosanan; Cyberloafing.*

### **ABSTRACT**

Due to the Covid-19 pandemic, the education system has changed the learning method from face to face to courage. In the learning process, students dare to be connected to the internet. Internet use can be negative in the form of cyberloafing. cyberloafing was the use of the internet by students for non-academic purposes by using agency networks or private networks, non-academic activities carried out in the form of accessing social media, online shopping, playing online games, and other applications. One of the factors that influence cyberloafing is boredom. Boredom was an unpleasant condition, monotonous learning, or a lack of stimulus so that you try to avoid the academic situation. This research uses the correlational quantitative method. The subjects in this study were 227 respondents, 90 women and 137 men were Pekanbaru City students who did bold learning. The sampling technique used was quota sampling. Based on the research conducted, there was a significant relationship between boredom and cyberloafing in students in Pekanbaru City with the accepted hypothesis.

**Keywords :** *Student; Boredom; Cyberloafing.*

## A. Pendahuluan

Pandemi covid-19 merupakan musibah bagi masyarakat seluruh dunia, banyak negara yang terserang virus covid-19 [1]. Pandemi memberikan efek yang sangat besar dalam aspek pendidikan terhadap kegiatan belajar-mengajar [2]. Banyak negara yang memutuskan untuk menutup sekolah, perguruan tinggi maupun universitas, termasuk Indonesia [1]. Dunia pendidikan dengan terpaksa mengubah cara belajar berbasis pertemuan tatap muka menjadi pembelajaran daring dengan tujuan memutus rantai penyebaran virus covid-19 [3]. Pembelajaran daring merupakan proses belajar-mengajar yang memanfaatkan perangkat elektronik dengan menggunakan jaringan internet dalam penyampaian materi pembelajaran [4].

Beberapa aplikasi yang populer digunakan untuk keberlangsungan pembelajaran daring, yaitu: *whatsapp grup, google classroom, edmodo, zoom, google meet, webex, loom, quizizz* [5]. [6] mengatakan bahwa ada 12 aplikasi yang bisa diakses pelajar untuk belajar dari rumah, yaitu: rumah belajar, meja kita, icando, indonesiastax, *google for education*, kelas pintar, *microsoft office 365, quipper school*, ruang guru, sekolahmu, zenius, dan *cisco webex*.

Pembelajaran daring tidak menuntut siswa hadir di dalam kelas, siswa dapat mengakses materi pembelajaran melalui media internet [7]. Penggunaan gawai atau telepon seluler mendukung pembelajaran daring, namun mahasiswa menggunakan telepon seluler atau gawai tidak hanya untuk pembelajaran, mahasiswa juga menggunakan gawai atau telepon seluler untuk membuka media sosial dan menonton youtube ketika belajar [8]. Penggunaan internet juga dapat bersifat negatif, salah satunya perilaku *cyberloafing* [9].

Perilaku dan penelitian terkait *cyberloafing* awalnya ditemukan dikalangan karyawan [10]. Namun perilaku *cyberloafing* juga ditemukan di lingkungan pendidikan yang berupa mengakses *facebook, twitter, game online*, menerima pesan, dan aktivitas internet lainnya yang tidak terkait dengan pelajaran [11]. [10] menemukan fenomena mahasiswa di perguruan tinggi yang menggunakan akses internet kampus untuk kepentingan pribadi selama jam kuliah.

[12] mengatakan bahwa beberapa dosen melarang mahasiswa menggunakan *gadget* yang dimiliki seperti *smartphone* di ruang kelas karena bisa mengalihkan konsentrasi dan perhatian mahasiswa selama perkuliahan berlangsung. Hal ini bisa diterapkan pada perkuliahan tatap muka atau *offline*. Namun, *cyberloafing* di dunia pendidikan tidak hanya terjadi di dalam ruangan kelas, tetapi juga menjadi tantangan dalam pembelajaran *online* [13]. Hal ini didukung oleh penelitian [14] mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh tidak efektif karena pendidik tidak bisa memantau mahasiswa secara langsung, tidak bertatap muka secara langsung, dan tidak bisa mengetahui karakter yang dimiliki mahasiswa.

Menurut [15] hasil survei menunjukkan bahwa ada 89,3% dari 385 partisipan melakukan *cyberloafing* di perkuliahan. Hasil survei yang dilakukan [12] menemukan mahasiswa yang mengakses internet di kelas untuk keperluan akademik hanya sebesar 14,8% dan 85,2% mahasiswa mengakses internet di luar keperluan akademik.

Hal ini didukung hasil survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia [16] pengguna internet di Indonesia periode 2019-Kuartal II 2020, yang menyatakan pengguna internet meningkat dari tahun-tahun sebelumnya. Hasil survei menyebutkan, pengguna internet di Indonesia naik dari 8,9% menjadi 73,7% dari populasi. Jumlahnya setara 196,7 juta pengguna, ada kenaikan 25,5 juta pengguna dibandingkan jumlah pengguna di 2018 silam, dan APJII menemukan dampak dari covid-19 intensitas penggunaan media sosial meningkat yaitu lebih dari 8 jam dalam satu hari [16].

*Cyberloafing* dapat mengatasi kebosanan karena dapat mengubah situasi membosankan untuk memasukkan komponen yang menarik meskipun bersifat pribadi [17]. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan [18] mengatakan bahwa kebosanan dapat memunculkan perilaku *cyberloafing*.

[19] mengemukakan bahwa kebosanan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan, kurangnya stimulus, dan gairah fisiologis yang rendah. Stimulus yang tidak berarti bagi individu yang dianggap kurang berbeda dan monoton akan menimbulkan rasa bosan [20]. [21] mengatakan bahwa kebosanan merupakan suatu keinginan individu yang tidak terpenuhi untuk aktivitas yang memuaskan.

Mahasiswa yang mengalami kebosanan ketika pembelajaran berlangsung akan melakukan strategi *coping* yang beragam, misalnya mengobrol dengan teman, bermain dengan ponsel selama pembelajaran [22].

[20] menemukan hal serupa, strategi *coping* yang dilakukan siswa untuk melawan rasa bosan ketika belajar yaitu: tidur, melamun, mencoret-coret dinding, serta bermain ponsel untuk mengirim dan membaca pesan teks, atau bermain *game online*. Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [18] bahwa kebosanan yang dirasakan berpotensi untuk melakukan *cyberloafing*.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melihat hubungan antara kebosana dan *cyberloafing* pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran *online* di Kota Pekanbaru.

**B. Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kolerasi kuantitatif dengan menyebarkan skala kebosanan dan skala *cyberloafing*. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang melakukan pembelajaran *online* di Kota Pekanbaru. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling kuota. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 227 mahasiswa. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kebosanan yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari [23]. Skala dinilai dengan menggunakan skala likert dari sangat tidak setuju (1) sampai sangat setuju (5). Contoh pernyataan “konsentrasi saya mudah teralihkan”, dengan jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 aitem berdasarkan uji reliabilitas kebosanan 0,905. Skala *cyberloafing* disusun berdasarkan aspek-aspek dari [24]. Skala dinilai dengan menggunakan skala likert dari sangat tidak setuju (1) sampai sangat setuju (5). Contoh pernyataan “saya berkomentar di postingan yang menarik”, dengan jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 19 aitem berdasarkan uji reliabilitas *cyberloafing* 0,858.

**C. Hasil dan Pembahasan**

**Tabel 1.** Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase(%)
Perempuan (Pr)	90	39,65%
Laki-laki (Lk)	137	60,35%
Jumlah	227	100%

**Tabel 2.** Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah Responden	Persentase(%)
18-20	71	31%
21-25	156	68%
Jumlah	227	100%

Adapun jumlah subjek yang di gunakan dalam penelitian ini berjumlah 227 orang, 137 orang laki-laki dan 90 orang perempuan. Responden yang berusia 18-20 tahun berjumlah 71 orang, dan yang berusia 21-25 tahun berjumlah 156 orang.

**Tabel 3.** Deskripsi Statistik Kebosanan dan *Cyberloafing*

Variabel	Empirik				Hipotetik			
	Maks	Min	Mean	SD	Maks	Min	Mean	SD
Kebosanan	88	22	55	11	100	20	60	13,3
<i>cyberloafing</i>	91	23	57	11,3	95	19	57	12,6

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa gambaran empirik dan hipotetik variabel kebosanan, dimana nilai skor mean hipotetik lebih tinggi dibandingkan nilai skor mean empirik (55 < 60) dan artinya subjek penelitian ini memiliki mean empirik lebih kecil dibandingkan mean hipotetik berarti tingkat kebosanan yang

dimiliki subjek yaitu cenderung rendah. Empirik dan hipotetik variabel *cyberloafing* dimana nilai skor mean empirik dan hipotetik sama ( $57=57$ ) berarti tingkat *cyberloafing* yang dimiliki subjek cenderung sedang atau memiliki skor rata-rata.

Hasil analisa uji normalitas menunjukkan bahwa nilai statistik untuk kebosanan skewness -0,983 dan kurtosis 0,267. Sedangkan nilai statistik untuk *cyberloafing* skewness -0,272 dan kurtosis -0,074. Hasil analisa linearity menunjukkan bahwa kebosanan dengan *cyberloafing* 0,000. Sesuai kaidah yang digunakan, jika  $p < 0,05$  berarti terdapat hubungan yang linear dalam penelitian ini.

Penelitian ini mendapatkan hasil koefisien korelasi antara kebosanan dan *cyberloafing* pada mahasiswa di kota Pekanbaru adalah sebesar  $r = 0,379$  disertai signifikansi 0,000. Berdasarkan kriteria keputusan di atas maka dapat disimpulkan bahwa korelasi dari kedua variabel tersebut adalah signifikan, karena signifikansi yang menyertai lebih kecil dari 0,01 ( $0,000 < 0,01$ ). Korelasi yang terjadi bersifat positif, artinya variabel bebas yaitu kebosanan meningkat maka akan diseret dengan meningkatnya variabel terikat yaitu *cyberloafing*. Korelasi yang terjadi berada pada kategori rendah.

Penelitian ini melibatkan mahasiswa di Kota Pekanbaru yang melakukan pembelajaran secara daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebosanan dengan *cyberloafing*. Dari hasil analisis penelitian yang diperoleh kebosanan memiliki hubungan yang signifikan dengan korelasi rendah terhadap *cyberloafing* pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran secara daring di Kota Pekanbaru dengan arah hubungan yang positif. Artinya, semakin tinggi kebosanan semakin tinggi *cyberloafing* pada mahasiswa begitu juga sebaliknya semakin rendah kebosanan, maka semakin rendah juga *cyberloafing* pada mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian [25] mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebosanan dengan *cyberloafing* dengan korelasi yang rendah. [17] juga mengatakan bahwa kebosanan memiliki hubungan yang signifikan dengan *cyberloafing*.

Mahasiswa yang mengalami kebosanan akan memanfaatkan jaringan internet untuk menghilangkan rasa bosan yang di alami [26]. Pelajar menggunakan *smartphone* untuk mengakses media sosial dan yang tidak berhubungan dengan pembelajaran [27]. [28] mengatakan bahwa kondisi bosan yang dirasakan individu menjadi faktor utama untuk menggunakan *smartphone*. [29] mengatakan bahwa ketika individu yang merasa bosan saat melakukan aktivitas cenderung untuk melakukan *cyberloafing*. Individu yang mengalami bosan akan terdorong untuk melakukan *cyberloafing* [30].

Kebosanan berkaitan dengan *self regulation*, karena *self regulation* dalam pembelajaran dapat mengontrol diri individu untuk menahan dorongan-dorongan pada saat mengendalikan tingkah lakunya [31]. Kecenderungan *self regulation* yang lebih tinggi di harapkan mencegah kebosanan [32]. Menurut [10] individu yang mengalami kegagalan dalam *self regulation* cenderung untuk melakukan *cyberloafing*. Menurut [33] menjelaskan individu yang melakukan aktivitas *cyberloafing* yang tepat dan dapat di atur dengan baik dapat bertindak sebagai pembelajaran dan saluran informasi yang menguntungkan bagi organisasi serta individu dengan cara yang positif, seperti membantu meningkatkan kreativitas individu, mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran secara daring memiliki kebosanan yang rendah. Temuan kebosanan yang rendah ini beriringan dengan *cyberloafing* yang berada skor rata-rata. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa rendahnya *cyberloafing* pada mahasiswa diakibatkan karena rendahnya kebosanan. Hal ini disebabkan karena situasi pandemi covid-19 yang mengharuskan semua kegiatan belajar-mengajar berhubungan dengan internet. [34] mengatakan bahwa pelajar saat ini merupakan generasi pengetahuan online yang sangat bergantung pada media sosial melalui *smartphone*. Media sosial dimanfaatkan tenaga pendidik dengan membuat video dan grup mata pelajaran yang diakses melalui internet, seperti grup pembelajaran di media sosial *Facebook*, dan kegiatan belajar dipublikasikan melalui *Youtube* [35].

Adapun aplikasi-aplikas media sosial yang digunakan untuk pembelajaran seperti, *Youtube*, *Facebook*, *Instagram* dan *Twitter* dimanfaatkan untuk mendapatkan sumber informasi, sebagai sumber materi kuliah, saling berbagi informasi sesama mahasiswa atau mengumpulkan tugas secara *online* yang di *upload* melalui media sosial [34]. Oleh karena itu, mahasiswa menganggap mengakses internet seperti sosial media ketika belajar merupakan hal biasa dan tidak dianggap perilaku menyimpang atau *cyberloafing*. Disebabkan karena situasi pandemi covid-19 yang mengharuskan mahasiswa melakukan pembelajaran secara daring.

Berdasarkan dalam kategori dalam penelitian ini, kebosanan pada mahasiswa Kota Pekanbaru yang melakukan pembelajaran daring berada pada kategori sedang dan *cyberloafing* juga berada pada kategori sedang.

#### D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebosanan dengan *cyberloafing* pada mahasiswa yang melakukan pembelajaran online di Kota Pekanbaru dan berada pada tingkat koefisien rendah. Angka dari koefisien korelasi tersebut bernilai positif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada dosen terkait apa itu *cyberloafing*. Dosen diharapkan bisa memberikan metode pembelajaran yang bervariasi, sehingga mahasiswa tidak merasa bosan yang berujung melakukan *cyberloafing* ketika pembelajaran. Diharapkan peneliti selanjutnya untuk dapat menyeimbangkan jumlah responden laki-laki dan perempuan.

#### Daftar Pustaka

- [1] H. S. R. Aji, "Pada Pendidikan Di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, Dan Proses Pembelajaran," *J. Sos. Budaya Syar-i*, vol. 7, no. 5, 2020.
- [2] R. Syafriyati, "Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Sel Biologi Berbasis Daring," *J. Pendidik.*, vol. 4, no. 2, 2020.
- [3] U. Fatmawati, "Pemahaman covid-19 dan dampaknya terhadap proses pembelajaran daring selama pandemi bagi mahasiswa Prodi Farmasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas PGRI Madiun," *Pros. SENFIKS (Seminar Nas. Fak. Ilmu Kesehat. dan Sains)*, vol. 1, no. 1, 2020.
- [4] H. A. Rigianti, "Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Banjarnegara," *Elem. Sch.* 7, vol. 7, no. 2, 2020.
- [5] A. Wilson, "Penerapan Metode Pembelajaran Daring (Online) Melalui Aplikasi Berbasis Android Saat Pandemi Global," *SAP (susunan Artik. pendidikan)*, vol. 5, no. 1, 2020.
- [6] Kompas.com, "No Title." <https://edukasi.kompas.com/read/2020/03/22/123204571/12-aplikasi-pembelajaran-daring-kerjasama-kemendikbud-gratis?>
- [7] A. Anugrahana, "Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar," *J. Pendidik. dan Kebud.*, vol. 10, no. 3, 2020.
- [8] A. Sadikin, A., & Hamidah, "Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19," *J. Ilm. Pendidik. Biol.*, vol. 6, no. 2, 2020.
- [9] K. Kurniawan, H., & Nastasia, "Hubungan Self-Regulation dengan Perilaku Cyberloafing pada Mahasiswa Pasca Sarjana," *J. Psyche 165 Fak. Psikol.*, vol. 11, no. 2, 2018.
- [10] D. J. . Prasad, S., Lim, V.K.G., & Chen, "Selfregulation, individual characteristics and cyberloafing," *Proc. 14th Pacific Asia Conf. Inf. Syst.*, vol. 159, pp. 1641–1648, 2010.
- [11] H. Yasar, S., & Yurdugul, "The Investigation Of Relation Between Cyberloafing Activities And Cyberloafing Behaviors In Higher Education," *Soc. Behav. sSciences* 83, vol. 600, no. 604, 2013.
- [12] S. E. Sucipto, A., & Purnamasari, "Hubungan Antara Persepsi Mahasiswa Terhadap Gaya Mengajar Dosen Dengan Cyberloafing Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta," *Pros. Semin. Nas.*, pp. 231–240, 2020.
- [13] S. Coskun, T. K., & Gokcearslan, "Examination of cyberloafing studies in education: A content analysis," *World J. Educ. Technol. Curr. Issues*, vol. 11, no. 1, pp. 094–103, 2019.
- [14] U. Yunitasari, R., & Hanifah, *Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Minat Belajar*. 2020.
- [15] R. Simanjuntak, E., Nawangsari, N. A. F., & Ardi, "Do Students Really Use Internet Access for Learning in the Classroom? : Exploring Students' Cyberloafing in an Indonesian University," *Behav. Sci. (Basel)*, 2019, doi: 10.3390/bs9120123.
- [16] edisi 74 APJII, *Survei Penggunaan Internet APJII 2019-Q2 2020: Ada Kenaikan 25,5 Juta Pengguna Internet Baru di RI*. 2020.
- [17] N. R. Azizah, "Cyberloafing Sebagai Strategi Mengatasi Kebosanan Kerja," *J. Fokus Bisnis*, vol. 18, no. 1, 2019.
- [18] E. P. Pindek, S., Krajcevska, A., & Spector, "Cyberloafing as a coping mechanism: Dealing with workplace boredom," *Comput. Human Behav.*, p. 0747(5632), 2018, doi:

- doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.040.
- [19] R. P. Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, "Boredom in achievement settings: exploring controlevalue antecedents and performance outcomes of a neglected emotion," *J. Educ. Psychol.*, vol. 102, no. 3, 2010.
- [20] A. Mann, S., & Robinson, "Boredom in the lecture theatre: an investigation into the contributors, moderators and outcomes of boredom amongst university students," *Br. Educ. Res. J.*, vol. 35, no. 2, 2009, doi: 10.1080/01411920802042911.
- [21] D. Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, "The Unengaged Mind: Defining Boredom In Terms Of Attention," *Perspect. Psychol. Sci.*, vol. 7, pp. 482–495, 2012.
- [22] H. Eren, A., & Coskun, "Students' level of boredom, boredom coping strategies, epistemic curiosity, and graded performance," *J. Educ. Res.*, vol. 0, no. 0, 2016, doi: doi.org/10.1080/00220671.2014.999364.
- [23] Flora, "update Covid-19. Jumat 20 Agustus: Positif 3.950.304, Sembuh 3.499.037, meninggal 123.981," 2021. <https://nasional.kompas.com/read/2021/08/20/17062841/update-sebaran-2000%094-kasus-harian-covid-19-di-indonesia-di-jawa-barat?page=all>
- [24] P. Paramhita, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan," Universitas Muhammadiyah Malang, 2018.
- [25] I. Husna, H. F., Silviandari, A. I., & Susilawati, R, "Kebosanan Kerja Sebagai Prediktor Perilaku Cyberloafing Pada Karyawan," *J. Stud. Insa.*, vol. 8, no. 1, 2020.
- [26] A. Kosasih., A. V. N. A. Sarbini., & Mulyana., "Leisure Boredom dan Religiusitas: Pengaruhnya terhadap Kecenderungan Adiksi Internet," *J. Ilm. Psikol.*, vol. 8, no. 1, 2021.
- [27] N. L. P. M. Marhaeni., L. P. Adnyan., P. B. & Widiyanti., "Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Konsentrasi dan Minat Belajar Biologi Siswa SMA," *J. Pendidik. Biol. Undiksha*, vol. 7, no. 3, 2020.
- [28] A. Barkley., J. E. & Lepp., "The effects of smartphone facilitated social media use, treadmill walking, and schoolwork on boredom in college students: Results of a within subjects, controlled experiment," *Comput. Human Behav.*, p. 114, 2021, doi: 106555. doi.org/10.1016/j.chb.2020.106555.
- [29] L. E. Liberman., B. Seidman., G. Mckenna., K. Y. A., & Buffardi., "Employee job attitudes and organizational characteristics as predictors of cyberloafing," *Comput. Human Behav.*, 2011, doi: 10.1016/j.chb.2011.06.015.
- [30] R. P. Eastin, M. S., Glynn, C. J., & Griffiths, "Psychology Of Communication Technology Use In The Workplace," *Cyberpsychology Behav. Impact Internet, Multimed. Virtual Real. Behav. Soc.*, vol. 10, no. 3, pp. 436–443, 2007.
- [31] Hamilton, *Cognitive Perspectives on Emotion and Motivation*. Kluwer Academic Publishers, 1998.
- [32] M. Witowska, J., Schmidt, S., & Wittmann, "What Happens While Waiting? How Self-Regulation Affects Boredom And Subjective Time During A Real Waiting Situation," *Acta Psychol. (Amst)*, doi: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2020.103061>.
- [33] A. Marzuki., M. F. Aziz. A. A. Rambli., A. Adnan., W. A. W. & Ismail., "The Leading Factor of Cyberloafing In Personality Trait Perspective Among Publik Servant," *J. Mol. Clin. Med.*, vol. 7, no. 8, 2020.
- [34] D. Apriansyah., & Antoni., "Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi di Sumsel," *J. Digit. Teknol. Inf.*, vol. 2, no. 1, 2018.
- [35] M. . H. Sofica., V. Harafani., H. Fahmi., M. Ispandi. Fakhriza., "Pemanfaatan Internet Sehat Menuju Kemandirian Belajar Bagi Pelajar Tegal Parang Jakarta Selatan," *J. Comput. Sci. Contrib.*, vol. 1, no. 2, 2021.