

Kebosanan Akademik dan Kecanduan *Gadget* Selama Pandemi Covid-19 Pada Remaja

M. Ravi Khan¹, Nurul Aiyuda², Muhammad Fadhli³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Politik Universitas Abdurrab Pekanbaru_

Corresponding : muhammad.fadhli@univrab.ac.id,

Abstrak

Kecanduan *gadget* menggambarkan perilaku seseorang yang berlebihan atau kompulsif dalam menggunakan *gadget*. Perilaku ini dapat berpengaruh pada kehidupan sehari-hari, serta memungkinkan terjadinya masalah aspek sosial, emosional, mental, dan kultural. Diantara faktor yang dapat memengaruhi terjadinya kecanduan *gadget* adalah kebosanan akademik. Kebosanan akademik adalah keadaan gairah yang tidak optimal dalam dunia pendidikan, kurangnya minat dan motivasi belajar, tuntutan melebihi kemampuan individu dan kelelahan akibat kurangnya keterlibatan dengan rangsangan di lingkungan. Penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* selama pandemic Covid-19 pada remaja. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga menghimpun sebanyak 306 remaja yang berusia 13-17 tahun (106 laki-laki dan 200 perempuan) di Pekanbaru. Dua buah skala digunakan dalam pengumpulan data, yaitu skala kebosanan akademik dan skala kecanduan *gadget*. Hasil yang signifikan ditemukan dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada remaja di Pekanbaru, yang berarti bahwa tinggi atau rendahnya kebosanan akademik memiliki korelasi dengan kecanduan *gadget*, dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Kata kunci: kebosanan akademik, remaja, kecanduan *gadget*.

Abstract

Gadget addiction is a person's behavior in using gadgets excessively or compulsively which affects daily life, and allows the occurrence of problems in social, emotional, mental, and cultural aspects. One of the factors that influence gadget addiction is academic boredom. Academic boredom is a non-optimal desire in academic world, the lack of interest and motivation to study, the demand which exceed individual ability and fatigue because of lack of involvement with environment stimulation. The research aims to determine the relationship between academic boredom and gadget addiction in adolescents in Covid-19 pandemic. The subject of this research was involved by using purposive sampling technique as many as 306 adolescents 13-17 years old (106 boys and 200 girls) in Pekanbaru. The data was collected using 2 scale, academic boredom scale and gadget addiction scale. The result of this research showed there were significance relationship between academic boredom and gadget addiction in adolescents in Pekanbaru, it means high or low of academic boredom have correlation with gadget addiction. So, the hypothesis of the research was accepted.

Key words: academic boredom, adolescents, gadget addiction.

PENDAHULUAN

Covid-19 ditetapkan oleh WHO sebagai situasi pandemi terhitung tanggal 11 Maret 2020. Pandemi merupakan istilah yang diperuntukkan bagi virus dengan penyebaran ke seluruh dunia secara global. Virus ini pertama kali mewabah di daerah China kemudian menyebar ke negara lainnya. Sehingga beberapa negara yang terkena dampak pandemi ini terpaksa melakukan *lockdown* atau larangan untuk masuk dan meninggalkan lokasi yang ditempati dikarenakan oleh keadaan yang darurat, termasuk negara Indonesia (WHO, 2020).

Situasi pandemi Covid-19 memaksa individu berinteraksi dengan menjaga jarak (WHO, 2020). Upaya tersebut bertujuan agar mampu untuk menginhibisi lonjakan pasien agar

sistem pelayanan kesehatan tidak kewalahan dalam memberikan layanan kesehatan. Apabila jumlah kegiatan di luar rumah dan atau tempat keramaian semakin tinggi, maka akan meningkatkan kerentanan terkena virus pada seseorang (Widyaningrum, 2020). Pencegahan tersebut juga berdampak pada perubahan proses belajar pada peserta didik (Novianti & Maria, 2020).

Salah satu langkah mitigasi untuk mengurangi serta sebagai tindakan preventif terhadap penyebaran virus ini pemerintah membuat keputusan untuk meliburkan segala aktivitas fisik pendidikan yang biasanya dilakukan di sekolah serta menerapkan proses pendidikan secara daring di rumah sebagai langkah alternatif bagi peserta didik. Simanihuru et al., (2019) mengemukakan bahwa pembelajaran secara online, dalam jaringan (daring) merupakan metode belajar berupa model interaktif berbasis internet. Proses pembelajaran dilakukan menggunakan aplikasi *Zoom*, *Google Meet*, *Google Drive*, serta aplikasi pendukung lainnya.

Proses pembelajaran yang dilakukan oleh peserta didik yaitu dengan belajar di rumah dibandingkan di sekolah pasti berbeda. Perbedaannya terdapat pada sarana pendukung yang digunakan selama wabah Covid-19 (Rahayu, 2021). Walau demikian, kebijakan untuk belajar yang dilakukan di rumah diputuskan dengan bertujuan untuk menghambat penyebaran covid 19, perlu merujuk pada penerapan kurikulum nasional (Novianti & Maria, 2020)

Pembelajaran di rumah secara online membuat anak memiliki intensi tinggi dalam berinteraksi dengan *gadget* (Rohayani, 2020). Sehingga membuat remaja sangat familiar dalam penggunaan *gadget*. Penggunaan *gadget* oleh remaja tidak terlepas dari berbagai dampak positif dan negatif (Sudarsono, 2004). Selain faktor lingkungan sekitar, keluarga, dan orangtua ditemukan bahwa penggunaan *gadget* merupakan faktor yang dapat memengaruhi perkembangan perilaku dalam kehidupan remaja (Sofyan, 2010). Remaja seakan tidak kenal waktu ketika bermain *gadget*. Bermain *gadget* cenderung mengambil banyak waktu dan menyebabkan pengabaian pada aktivitas yang lebih (Hutasuhut, 2020).

Paturel (2014) menyatakan bahwa seiring dengan peningkatan intensitas penggunaan *gadget* pada remaja dikhawatirkan akan berdampak pada peningkatan angka kecanduan *gadget*. Rossa (2020) menemukan bahwa adanya peningkatan kecanduan *gadget* pada peserta didik remaja yaitu sebesar 19,3 % selama pandemi Covid-19. Kemudian Darwis, Mulyana, dan Zahara (2020) mendapati peningkatan jumlah pengguna *gadget* sebanyak 50% merupakan akumulasi dari mengakses *facebook*, *messenger*, *whatsapp*, dan *instagram*.

Menurut Essau (2008) adanya ketergantungan, munculnya perilaku kompulsif maupun tidak adanya kontrol perilaku merupakan aspek dari kecanduan *gadget*. Terminologi adiksi atau kecanduan ini seringkali dihubungkan dengan bidang klinis, dan kemudian diameliorasi sebagai perilaku berlebihan (*excessive*). Kecanduan sendiri dapat meluas pada kondisi kecanduan dalam bidang komunikasi dan informasi (Yuwanto & Umum, 2010). Kecanduan *gadget* diartikan sebagai aktivitas yang dilakukan secara repetitif sehingga apabila tidak dikontrol akan menimbulkan dampak negatif (Wardhani, 2018).

Kecanduan *gadget* memberikan dampak negatif pada remaja seperti berperilaku buruk terhadap keluarga dan prestasi di sekolah (Griffiths, 2010). Sedangkan menurut penelitian Candra dan Masya (2016) dampak negatif dari kecanduan *gadget* remaja akan timbulnya rasa kebosanan saat belajar. Diantara indikasi kecanduan pada saat menggunakan *gadget* adalah terbuangnya waktu karena terus-menerus bermain *game*. Hal ini akan berdampak pada terhambatnya proses dalam sosialisasi pada anak sehingga menimbulkan ketergantungan kepada *gadget* (Asif & Rahmadi, 2017).

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan *gadget* menurut Hutasuhut (2020)

bahwa ditemui saat ini remaja seakan tidak kenal waktu ketika bermain *gadget* karena tidak ada kegiatan lain. Bermain *gadget* dijadikan sebagai alasan untuk menghilangkan rasa bosan. Sedangkan menurut Candra dan Masya (2016) kecanduan *gadget* disebabkan adanya kebosanan dalam belajar.

Timbulnya rasa kebosanan dan tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar karena tekanan belajar dan pekerjaan rumah yang berlebihan, sehingga anak-anak lebih tertarik pada *gadget* disebabkan karena fitur yang canggih serta mudah (Heine, Proulx, & Vohs, 2006). Kemudian, tingginya rasa penasaran menyebabkan anak-anak untuk terus-menerus menggunakan *gadget* dalam kurun waktu yang lama (Suhana, 2018).

Menurut Dewi et al., (2017) individu saat mengalami rasa kebosanan akan menyebabkan munculnya rasa enggan, lesu, maupun tidak bersemangat dalam belajar. Ozerk (2020) mengatakan kebosanan pada remaja yang mengalami tugas sekolah sebagai tidak menarik, membosankan dan tidak berarti. Sedangkan menurut Hyunjin, Jung, dan Hsiang (2010) kebosanan dialami, ketika tidak ada pengendalian kegiatan karena tuntutan melebihi kemampuan individu, yang hanya diberikan tugas oleh guru lalu kerjakan di rumah dan kurangnya pengawasan orangtua begitu juga kurang penjelasan guru terhadap tugas yang diberikan membuat remaja mudah bosan, sehingga lebih tertarik dengan bermain *gadget*.

Berdasarkan fenomena di atas, Covid-19 mempengaruhi adanya peningkatan intensitas penggunaan *gadget* terutama pada remaja yang masih sekolah akibat pembelajaran *daring*. Peningkatan penggunaan *gadget* ini berdasarkan penelitian adalah salah satu akibat dari kebosanan akademik yang dialami oleh remaja selama masa pandemi Covid-19. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* selama pandemic Covid-19 pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi kuantitatif melalui penyebaran skala kebosanan akademik dan kecanduan *gadget*. Subjek dalam penelitian ini merupakan remaja yang berusia 13-17 tahun, aktif bermain *gadget* serta bermain *gadget* dengan durasi lebih dari 4 jam perhari yang merupakan durasi penggunaan maksimal *gadget* pada remaja. Teknik *purposive sampling* digunakan dalam pengambilan sampel. Subjek yang berpartisipasi sebanyak 306 remaja. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kebosanan akademik yang disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Pekrun et al. (2010) yaitu komponen afektif, kognitif, motivasi, fisiologis, dan ekspresif. Skala dinilai dengan menggunakan prinsip skala likert berupa kategori dari sangat tidak sesuai (1) sampai sangat sesuai (5). Contoh pernyataan “Saya sering lupa dengan materi yang baru saja diterangkan”, dengan jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 16 aitem berdasarkan uji reliabilitas kebosanan akademik adalah 0,844. Skala kecanduan *gadget* disusun peneliti berdasarkan aspek-aspek dari Kwon et al. (2013), yaitu: *daily life disturbance*, *positive anticipation*, *withdrawal*, *cyberspace oriented relationship*, *overuse*, dan *tolerance*. Contoh pernyataan “Saya sulit untuk mengendalikan diri dalam menggunakan *gadget*”, dengan jumlah aitem yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 22 aitem. Berdasarkan hasil uji reliabilitas untuk variabel kecanduan *gadget* adalah 0,918.

HASIL

Tabel 1.

Rentang Usia, Jenis Kelamin, dan Persentase Subjek Penelitian		
Jenis Kelamin	Jumlah Subjek	Persentase (%)
Laki-Laki	106	35%
Perempuan	200	65%
Total	306	100 %

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa jenis kelamin subjek dalam penelitian ini yaitu laki-laki berjumlah 106 orang (35%) dan perempuan berjumlah 200 orang (65%).

Hasil analisa uji normalitas menunjukkan bahwa nilai statistik untuk kebosanan akademik skewness -0,043 dan kurtosis -0,215. Sedangkan nilai statistik untuk kecanduan *gadget* skewness 0,100 dan kurtosis 0,184. Hasil analisa pada uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa *linearity* kebosanan akademik dan kecanduan *gadget* 0,000. Sesuai dengan kaidah yang digunakan, jika $p < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang linear dalam penelitian ini.

Penelitian ini mendapatkan hasil signifikansi antara variabel kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Artinya, ada hubungan yang signifikan antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada remaja di Pekanbaru. Korelasi antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada remaja di Pekanbaru menunjukkan korelasi yang kuat dengan nilai koefisien alpha $r = 0,665$, artinya terdapat hubungan yang positif antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada remaja di Pekanbaru. Semakin tinggi kebosanan akademik, maka semakin tinggi pula kecanduan *gadget*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil pembuktian hipotesis yang telah diujikan diketahui adanya hubungan yang positif antara kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada remaja di Pekanbaru. Artinya, semakin tinggi kebosanan akademik, maka semakin tinggi pula kecanduan *gadget*, sebaliknya semakin rendah kebosanan akademik, maka semakin rendah pula kecanduan *gadget*. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Candra dan Masya (2016) kebosanan dalam belajar yang dialami remaja menimbulkan adanya kecanduan terhadap *gadget*. Penelitian Dewi et al., (2017) menemukan individu saat mengalami rasa kebosanan mengakibatkan adanya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat dalam melakukan kegiatan belajar. Siswa yang mengalami lesu secara emosional diakibatkan karena kebosanan akan berperilaku negatif dan menampilkan sikap negatif tersebut dalam belajar, tugas, dan mengarah pada kinerja yang tidak memuaskan dan mendapatkan nilai yang buruk (Rana, 2016).

Penelitian Isacescu, Struk, dan Danckert (2016) mendukung gagasan bahwa kebosanan disebabkan adanya kegagalan individu dalam mengatur perhatian diri. Mercer-Lynn, Bar, dan Eastwood (2014) melakukan penelitian tentang penyebab kebosanan, penelitian ini menemukan bahwa situasi dan individu itu sendiri sebagai penyebab dari kebosanan, bahkan jika kebosanan tidak dapat dihindari, individu yang bosan dapat mengalami kelesuan dan depresi ketika mereka mencoba menyelesaikan situasi tersebut misalnya, dengan menutup diri dan tidak peduli atau mencari kelegaan melalui tidur. Menurut Elpidorou (2020) cara-

cara untuk menghilangkan kebosanan salah satunya adalah bermain *gadget*. Bermain *gadget* adalah keputusan terbaik ketika seseorang sedang mengalami kebosanan dalam aktivitasnya sehingga membutuhkan sesuatu yang menyenangkan (Lestari & Sulian, 2020).

Hasil penelitian ini sesuai dengan konsep atribusi yaitu teori atribusi motivasi. Teori atribusi motivasi menjelaskan keterikatan emosional dan motivasi dari keberhasilan dan kegagalan akademis, yang dikemukakan oleh Bernard Weiner, seorang psikolog sosial Amerika. Atribusi adalah bentuk dari memaknai pengalaman, menjelaskan sebab dan akibat berbagai perilaku atau peristiwa yang dialami oleh individu dan orang lain. Konsep atribusi motivasi ini berlandaskan pada atribusi kausal, yang dimana berpikir-perasaan-tindakan sebagai “struktur utama” untuk perilaku yang termotivasi. Menurut Weiner terdapat tiga dimensi dalam atribusi. Pertama, lokus atau tempat penyebab yaitu apakah setiap kesuksesan dan kegagalan yang terjadi disebabkan oleh faktor eksternal atau faktor internal. Kedua, *stability* yaitu berkaitan dengan penyebab bersifat stabil dan tidak stabil. Ketiga, *controllability*, yaitu dapat dikendalikan atau tidak dapat dikendalikan penyebab tersebut (Weiner, 2012).

Pada penelitian ini, ada beberapa kemungkinan atribusi motivasi berkaitan dengan kebosanan akademik dan kecanduan *gadget* pada remaja di tengah pandemi Covid-19. Pertama, lokus atau tempat penyebab. Kebosanan dan kecanduan *gadget* dapat disebabkan oleh faktor internal yaitu individu itu sendiri dan faktor eksternal yaitu situasi pandemi Covid-19 yang merubah metode pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran *daring* yang membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan. Kedua, *stability*. Kebosanan akademik dan kecanduan *gadget* dapat disebabkan oleh faktor eksternal yang cukup stabil yaitu sistem dari metode pembelajaran *daring* yang mengakibatkan adanya kebosanan sehingga menimbulkan kecanduan *gadget*. Kemudian, faktor eksternal bersifat tidak stabil yaitu suasana kelas dalam pembelajaran *daring*, faktor internal dapat bersifat stabil dan tidak stabil, contohnya bakat, kemampuan individu dalam menghadapi sistem pembelajaran *daring* yang mungkin menyulitkan, apakah melampiaskan ke *gadget* atau tetap berkonsentrasi. Ketiga, *controllability*. Kebosanan akademik dapat dikendalikan dan bisa tidak dapat dikendalikan. Jika dapat dikendalikan maka individu dapat mengikuti pembelajaran dengan baik, namun bila tidak dapat dikendalikan, maka berdampak negatif pada penggunaan *gadget*, yaitu kecanduan *gadget*. Analisis ketiga dimensi atribusi motivasi tersebut menurut peneliti dapat menentukan kesuksesan dan kegagalan siswa dalam akademik. Disamping itu, wabah Covid-19 yang dinyatakan sebagai pandemi berdampak pada aspek pendidikan secara internasional termasuk Negara Indonesia yang membuat metode pembelajaran berubah menjadi metode pembelajaran *daring*. Berdasarkan penelitian Putri, Kuntarto, dan Alirmansyah (2021) metode pembelajaran *daring* membuat siswa sulit berkonsentrasi belajar karena siswa lebih tertarik dan lebih banyak menghabiskan waktunya bermain *gadget* seperti *games*, membuka media sosial dibanding belajar, akibat sulit berkonsentrasi dan banyak tugas diberikan guru membuat siswa semakin bosan dan stres dalam belajar.

Berdasarkan temuan penelitian, terdapat bahwa kebosanan akademik dan kecanduan *gadget* paling banyak berada pada kategori sedang. Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Malkovsky et al. (2012) bila individu memiliki skor tinggi pada kecenderungan kebosanan memberi arti bahwa adanya peningkatan gejala dewasa dari gangguan perhatian *deficit hiperaktif* (ADHD), maka dari itu subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah remaja yang memiliki skor sedang pada kecenderungan

kebosanan. Kemudian, pada kecanduan *gadget*, Sa'ngadah, Arief, dan Krisnana (2020) menyebutkan bahwa penggunaan *gadget* adalah salah satu bentuk dari perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang informasi dan komunikasi, namun penggunaan *gadget* memiliki dampak positif dan negatif. Selanjutnya, Amri, Bahtiar, dan Pratiwi (2020) mengatakan bahwa pada masa pandemi Covid-19, *gadget* diperlukan selama pembelajaran daring karena bisa melakukan proses pembelajaran dimanapun tanpa harus datang ke sekolah. Salsabila et.al (2020) juga menyampaikan kebutuhan akan penggunaan teknologi selama pandemi Covid-19 menyebabkan untuk lebih sering berinteraksi dengan teknologi, supaya proses pembelajaran berjalan dengan efektif dan fleksibel.

Pada penelitian ini diketahui bahwa penyampaian di awal latar belakang menyebutkan kecanduan *gadget* pada remaja tergolong tinggi namun hasil penelitian membuktikan kecanduan *gadget* berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dinyatakan bahwa kondisi pandemi membuat hampir segala aktivitas membutuhkan *gadget* dan metode pembelajaranpun dilaksanakan secara *online* melalui *gadget*, maka adanya perubahan makna mengenai kecanduan *gadget* pada remaja dalam kondisi saat ini.

Penelitian Sadikin dan Hamidah (2020) menjelaskan bahwa meskipun penggunaan *gadget* dapat mendukung setiap pembelajaran secara *daring*, namun dampak negatif yang perlu mendapat atensi dan tindakan antisipatif adalah kecanduan *gadget*. Penelitian Kumar dan Sherkhane (2018) membuktikan bahwa subjek yang kecanduan *gadget* memiliki dampak negatif, yaitu: 61% mengalami kesulitan dalam kinerja sehari-hari, 12% tidur terganggu, dan 10,5% kesulitan berkonsentrasi bahkan kurangnya istirahat menyebabkan tubuh kelelahan dan secara langsung menurunkan kualitas dalam melakukan aktivitas.

Berdasarkan berbagai teori dan penelitian sebelumnya, penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* selama pandemi Covid-19 pada remaja. Dapat disimpulkan bahwa hipotesa awal yang menyatakan adanya hubungan kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* selama pandemi Covid-19 pada remaja dapat diterima. Penelitian terkait kebosanan akademik dan kecanduan *gadget* cukup rentan dalam penganalisis dikarenakan semua kondisi belajar membutuhkan *gadget*, sehingga peneliti tetap ingin melakukan penelitian lanjut terhadap kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada situasi daring maka diperlukan variabel yang dapat memungkinkan peneliti benar-benar melihat bahwa kondisi saat ini kecanduan *gadget* tersebut tidak akan mempengaruhi kondisi belajar dari rumah.

KESIMPULAN

Kebosanan akademik memiliki hubungan positif dengan kecanduan *gadget* selama pandemi Covid-19 pada remaja, artinya tinggi atau rendahnya kebosanan akademik memiliki korelasi dengan kecanduan *gadget*. Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bahwa kebosanan akademik berhubungan dengan kecanduan *gadget* selama pandemi Covid-19 pada remaja. Penelitian ini merupakan landasan karena belum ada yang meneliti terkait hubungan kebosanan akademik dengan kecanduan *gadget* pada Remaja di Pekanbaru, sehingga penelitian ini masih perlu dikembangkan.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, M. I. U., Bahtiar, R. S., & Pratiwi, D. E. (2020). Dampak Penggunaan Gadget terhadap

- Kemampuan Interaksi Anak Sekolah Dasar pada Situasi Pandemi Covid-19. Trapsila: *Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 14-23.
- Asif, A. & Rahmadi, F. (2017). Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6 (2), 148-157.
- Candra, D & Masya, H. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gangguan Kecanduan Game Online pada Peserta Didik Kelas X di Madrasah Aliyah Al Furqon Prabumulih Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 103-118.
- Darwis, R., Mulyana, N., & Zahara, S. (2020). Peran Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 105-114.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan Antara *Academic Self-Confidence* Dengan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14–27.
- Elpidorou, A. (2020). Is boredom one or many? A functional solution to the problem of heterogeneity. *Mind & Language*. doi:10.1111/mila.12282
- Essau, C. A. (2008). *Adolescent Addiction :Epidemiology, Assesment and Treatment*. NewYork : Elsevier Inc.
- Griffiths, M. D. (2010). *The Role of Context in Online Gaming Excess and Addiction: Some Case Study Evidence*. Int J Ment Health Addiction.
- Heine, S. J., Proulx, T., and Vohs, K. D. (2006). The Meaning Maintenance Model: On The Coherence Of Social Motivations. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 10, 88–110. doi: 10.1207/s15327957pspr1002_1.
- Hutasuhut, C. (2020). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Game Online Di Smartphone Pada Remaja Di Kecamatan Tambang. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hyunjin, K., Jung, K., & Hsiang, R. (2010). Academic boredom in under- and over-challenging situations. *Jurnal Contemporary Educational Psychology*, 35, 17–27.
- Isacescu, J., Struk, A. A., & Danckert, J. (2016). Cognitive and affective predictors of boredom proneness. *Cognition and Emotion*, 31(8), 1741–1748. doi:10.1080/02699931.2016.1259995.
- Kumar, A. K & Sherkhane, M. S. (2018). Assessment of gadgets addiction and its impact on health among undergraduates. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 5(8):3624-3628
- Kwon M., Kim, D-J., Cho H, & Yang, S.(2013) The Smartphone Addiction Scale: Development And Validation Of A Short Version For Adolescents. *Journal PLoS ONE*, 8, 1-4.
- Lestari, R & Sulian, I. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Siswa Kecanduan Handphone Studi Deskriptif Pada Siswa Di Smp Negeri 13 Kota Bengkulu. *Jurnal Consilia*, 3(1), 23-37.
- Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y., & Danckert, J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 221(1), 59–67. doi:10.1007/s00221-012-3147-z
- Mercer-Lynn, K. B., Bar, R. J., & Eastwood, J. D. (2014). Causes of boredom: The person, the situation, or both?. *Personality and Individual Differences*, 56, 122–126.

doi:10.1016/j.paid.2013.08.034.

- Novianti, R. & Maria, I. (2020). Efek Penggunaan Gadget pada Masa Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Anak. *Journal of Islamic Early Childhood Education*, 3(2), 74-81.
- Ozerk, G. (2020). Academic Boredom: An Underestimated Challenge in Schools. *International Electronic Journal of Elementary Education*, 13(1), 119-120.
- Paturel, A. K. (2014). Game theory: how do video games affect the developing brains of children and teens?. *Educational Forum*, 36(4), 514-514. <https://doi.org/10.1080/00131727209339022>.
- Peckun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. (2002). Academic Emotions In Students' Self-Regulated Learning And Achievement: A Program Of Qualitative And quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37, 91-105.
- Putri, M., Kuntarto, E., & Alirmansyah. (2021). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Di Era Pandemi (Studi Kasus Pada Siswa Kelas Iii Sekolah Dasar). *AULADUNA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 8(1), 91-108, <https://doi.org/10.24252/auladuna.v8i1a8.20>.
- Rahayu, A. D. dan M. S. H. (2021). Sarana dan Prasarana Dalam Mendukung Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 09, No. 1 (Sarana pembelajaran daring), 186-199.
- Rana, H. (2016). Impact of Student's Burnout on Academic Performance/Achievement. *Pollster Journal of Academic Research*, 3(2), 159-174
- Rohayani, f. (2020). Menjawab Problematika yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa Pandemi Covid-19. *Journal For Gender Mainstreaming*, 14(1), 29-50.
- Rossa, V. (2020). Kecanduan Internet pada Remaja Naik 19,3 Persen Selama Pandemi Covid-19. <https://www.suara.com/health/2020/08/05/205708/kecanduan-internet-pada-remaja-naik-19,3-persen-selama-pandemi-covid-19>.
- Sadikin, A & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *BIODIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 6(2), 214-224
- Sa'ngadah, N., Arief, Y. S., & Krisnana, I. (2020). Gadgets addiction behavior towards social development in adolescents. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14, 2733-2737.
- Salsabila, U. H., Lestari, W. M., Habibah, R., Andaresta, O., & Yulianingsih, D. (2020). Pemanfaatan Teknologi Media Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(2), 1-13.
- Simanihuruk, L., Simarmata, J., Sudirman, A., Hasibuan, M. S., Safitri, M., Sulaiman, O. K., Ramadhani, R., & Sahir, S. H. (2019). *E-Learning : Implementasi, Strategi dan Inovasinya*. Yayasan Kita Menulis.
- Sofyan, S. (2010). *Remaja dan Masalahnya*. Bandung : Alfabeta.
- Sudarsono. (2004). *Kenalan Remaja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suhana, M. (2018). Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development. *In International Conference of Early Childhood Education*, 169, 224-227.
- UNICEF. (2014). *COVID-19 dan Anak-anak di Indonesia, Agenda Tindakan untuk Mengatasi Tantangan Sosial Ekonomi*. Jakarta: United Nations Children's Fund.
- Wardhani, F. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful Framework. *Jurnal Konselor*, 7(3), 116-117.
- Weiner, B. (2012). *Handbook of Theories of Social Psychology, Volume 1*. Los Angeles: SAGE Publications

- WHO. (2020). Coronavirus disease (Covid-19, April 28) advice for the public. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus2019/advice-for-public>.
- Widyaningrum, N., Djayanti Putri, Y., & Wilopo. (2020). Gambaran penerapan physical distancing sebagai upaya menekan persebaran Covid-19 di provinsi daerah istimewa Yogyakarta. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 7(2), 470-481.
- Yuwanto, L., & Umum, L. (2010). *Mobile Phone Addict*. Surabaya: Putra Media Nusantara.