

**“HUBUNGAN *MINDLESS SCROLLING* DENGAN TINGKAT ATENSI  
DAN *BOREDOM PRONENESS* PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF  
APLIKASI TIKTOK DI KOTA MALANG”**

**SKRIPSI**



Oleh:

Lintang Eisyah Aulia

NIM 210401110194

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
TAHUN 2026**

**HUBUNGAN *MINDLESS SCROLLING* DENGAN TINGKAT ATENSI DAN  
*BOREDOM PRONENESS* PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF  
APLIKASI TIKTOK DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk memenuhi  
salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Lintang Eisyah Aulia

210401110194

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN *MINDLESS SCROLLING* DENGAN TINGKAT ATENSI DAN  
*BOREDOM PRONENESS* PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF  
APLIKASI TIKTOK DI KOTA MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

Lintang Eisya Aulia

NIM.210401110194

Telah disetujui oleh:

| Dosen Pembimbing                                                                             | Tanda Tangan<br>Persetujuan                                                         | Tanggal<br>Persetujuan |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Dosen Pembimbing 1<br><br><u>Umdatul Khoirot M.Psi., Psikolog</u><br>NIP. 199005012019032017 |  | 17 - 06 - 2026         |

Malang, 20 Juli 2026

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Dr. Fima Hidavati, M.A  
NIP.19861009201503202

## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN *MINDLESS SCROLLING* DENGAN TINGKAT ATENSI DAN *BOREDOM PRONENESS* PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF APLIKASI TIKTOK DI KOTA MALANG

#### SKRIPSI

Oleh:

Lintang Eisya Aulia

210401110194

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam  
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 14 Juli 2026

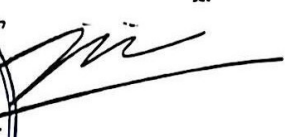
#### DEWAN PENGUJI SKRIPSI

| Susunan Dewan Penguji                                                                           | Tanda Tangan<br>Persetujuan                                                         | Tanggal<br>Persetujuan |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Sekretaris Penguji</b><br><u>Umdatul Khoirot M.Psi., Psikolog</u><br>NIP. 199005012019032017 |  | 23 / 07 2026           |
| <b>Ketua Penguji</b><br><u>Drs. H. Yahya, MA.</u><br>NIP. 196605181991031004                    |  | 27 / Juli 2026         |
| <b>Penguji Utama</b><br><u>Dr. Muallifah, MA.</u><br>NIP. 198505142019032008                    |  | 22 - 07 - 2026         |



Disahkan oleh,

Dekan,

  
Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si  
NIP. 196710291994032001

## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

*Assalamu'alaikum wr. wb.*

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penelitian berjudul:

**HUBUNGAN *MINDLESS SCROLLING* DENGAN TINGKAT ATENSI DAN  
*BOREDOM PRONENESS* PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF  
APLIKASI TIKTOK DI KOTA MALANG**

Yang ditulis oleh:

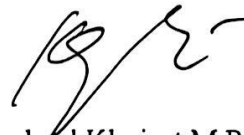
Nama : Lintang Eisyah Aulia  
NIM : 210401110194  
Program Studi : S1 Psikologi

Peneliti berpendapat bahwa penelitian ini sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

*Wassalamu'alaikum wr. wb.*

Malang, 20 Juli 2026

Dosen Pembimbing I



Umdatul Khoirot M.Psi., Psikolog

NIP. 199005012019032017

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lintang Eisyia Aulia

NIM : 210401110194

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **HUBUNGAN MINDLESS SCROLLING DENGAN TINGKAT ATENSI DAN BOREDOM PRONENESS PADA MAHASISWA PENGGUNA AKTIF APLIKASI TIKTOK DI KOTA MALANG** adalah benar-benar asil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 18 Juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink is written over a red rectangular postage stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and a barcode with the number '38018AOX071124969'.

Lintang Eisyia Aulia

NIM. 210401110194

## MOTTO

*“Grow through what you go through. Tidak perlu membandingkan langkahmu dengan orang lain, karena setiap proses mekar di garis waktunya masing-masing.”*

*“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain).” — QS. Al-Insyirah: 5-7*

## KATA PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil‘alamin.

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt. atas segala rahmat, pertolongan, dan kemudahan yang telah diberikan, penulis mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, ayah dan ibu yang selalu menjadi alasan terbesar penulis untuk tetap bertahan, melangkah, dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak pernah habis, serta segala bentuk pengorbanan yang tidak selalu mampu penulis balas dengan kata-kata. Setiap langkah dalam perjalanan ini tidak pernah lepas dari doa dan ridha Ayah dan Ibu. Semoga Allah Swt. senantiasa menjaga, melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ayah dan Ibu.
2. Kedua adik tersayang, Dek Pandu dan Dek Vierre yang selalu menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, menjadi penyemangat, penghibur, dan warna tersendiri di tengah proses panjang penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian memberi semangat bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga kalian selalu diberikan kebahagiaan dan kemudahan dalam setiap langkah.
3. Diri sendiri, Lintang Eisyia Aulia, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah, meskipun ada banyak rasa lelah, takut, kecewa, dan keraguan yang harus dilewati. Terima kasih karena tidak menyerah pada keadaan, tetap mencoba bangkit, dan tetap percaya bahwa setiap proses memiliki waktunya sendiri.
4. Segenap keluarga besar yang telah memberikan dukungan, semangat, dan keyakinan ketika penulis mulai merasa ragu terhadap diri sendiri. Terima kasih karena telah menjadi tempat pulang, sumber kekuatan, dan pengingat bahwa penulis tidak berjalan sendirian dalam proses ini.

## KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya kita nantikan di hari akhir.

Terselesaikannya karya ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hj. M. Ilfi Nur Diana, M.Si., CAHRM., CRMP selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Umdatul Khoirot, M.Psi., Psikolog selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan serta dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti.
5. Seluruh Civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu selama proses perkuliahan.
6. Kedua orangtua atas setiap doa yang tak pernah putus, setiap dukungan yang selalu menguatkan, dan semangat yang sangat berharga di setiap langkah peneliti.
7. Kakak, adik, dan semua saudara atas kebersamaan, canda, dan dukungan yang membuat peneliti merasa tidak sendirian dalam perjalanan ini.
8. Teman seperjuangan, Alfiyah Darajat dan teman-teman Psikologi angkatan 2021 dan 2022 yang tidak bisa disebutkan satu per satu, yang turut mendukung, membantu dan berbagi keluh kesah selama perjalanan penyelesaian tugas akhir.
9. Seluruh pihak yang turut serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

## DAFTAR ISI

|                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL.....                                               | i    |
| LEMBAR PERSETUJUAN.....                                          | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                          | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....                             | iv   |
| LEMBAR PERNYATAAN SIDANG SKRIPSI.....                            | v    |
| LEMBAR MOTTO.....                                                | vi   |
| KATA PERSEMBAHAN.....                                            | vii  |
| KATA PENGANTAR .....                                             | viii |
| DAFTAR ISI.....                                                  | iiix |
| DAFTAR TABEL.....                                                | xii  |
| DAFTAR GAMBAR .....                                              | xiii |
| ABSTRAK.....                                                     | xiv  |
| ABSTRACT.....                                                    | xv   |
| الملخص.....                                                      | xvi  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                          | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah .....                                  | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                         | 11   |
| C. Tujuan Penelitian.....                                        | 11   |
| D. Manfaat Penelitian.....                                       | 122  |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....                                     | 14   |
| A. Tingkat Atensi.....                                           | 14   |
| 1. Pengertian Tingkat Atensi .....                               | 14   |
| 2. Aspek Tingkat Atensi.....                                     | 15   |
| 3. Teori yang Mendasari.....                                     | 16   |
| 4. Faktor-faktor yan Mempengaruhi Tingkat Atensi .....           | 17   |
| 6. Integrasi Islam dengan Tingkat Atensi .....                   | 18   |
| B. <i>Boredom proneness</i> .....                                | 19   |
| 1. Pengertian <i>Boredom proneness</i> .....                     | 19   |
| 2. Aspek <i>Boredom proneness</i> .....                          | 20   |
| 3. Teori yang Mendasari.....                                     | 22   |
| 4. Faktor-faktor yan Mempengaruhi <i>Boredom proneness</i> ..... | 23   |
| 6. Integrasi Islam dengan <i>Boredom proneness</i> .....         | 24   |
| C. <i>Mindless scrolling</i> .....                               | 26   |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Pengertian <i>Mindless scrolling</i> .....                      | 26 |
| 2. Aspek <i>Mindless scrolling</i> .....                           | 27 |
| 3. Teori yang Mendasari.....                                       | 28 |
| 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Mindless scrolling</i> ..... | 31 |
| 6. Integrasi Islam dengan <i>Mindless scrolling</i> .....          | 33 |
| D. Hubungan antara Variabel berdasarkan Penelitian Terdahulu ..... | 35 |
| F. Kerangka Konseptual .....                                       | 36 |
| G. Hipotesis Penelitian .....                                      | 37 |
| BAB III METODE.....                                                | 38 |
| A. Desain Penelitian .....                                         | 38 |
| B. Identifikasi Variabel Penelitian.....                           | 39 |
| C. Definisi Operasional .....                                      | 40 |
| D. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....              | 42 |
| E. Alat Pengumpulan Data .....                                     | 46 |
| F. Uji Validitas .....                                             | 53 |
| G. Uji Reliabilitas.....                                           | 61 |
| H. Teknik Analisis Data .....                                      | 62 |
| a) Analisis Deskriptif .....                                       | 62 |
| b) Uji Asumsi .....                                                | 63 |
| 1) Uji Normalitas.....                                             | 63 |
| 2) Uji Linearitas.....                                             | 64 |
| c) Uji Hipotesis .....                                             | 64 |
| 1) Uji Korelasi .....                                              | 64 |
| I. Prosedur Pengumpulan Data .....                                 | 65 |
| J. Etika Penelitian .....                                          | 66 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                  | 67 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                           | 67 |
| B. Waktu Pelaksanaan .....                                         | 68 |
| C. Karakteristik Responden .....                                   | 69 |
| D. Hasil Analisis.....                                             | 71 |
| a.) Analisis Deskriptif.....                                       | 71 |
| b.) Uji Asumsi .....                                               | 75 |
| 1. Uji Normalitas .....                                            | 76 |
| 2. Uji Linearitas .....                                            | 76 |
| c.) Uji Hipotesis.....                                             | 78 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| E. Pembahasan .....                                                              | 83  |
| 1. Temuan Penelitian Secara Umum.....                                            | 83  |
| 2. Hubungan <i>Mindless scrolling</i> dengan Tingkat Atensi (H1) .....           | 84  |
| 3. Hubungan <i>Mindless scrolling</i> dengan <i>Boredom proneness</i> (H2) ..... | 88  |
| 4. Hubungan Tingkat Atensi dengan <i>Boredom proneness</i> (H3).....             | 93  |
| 5. Integrasi Tiga Temuan.....                                                    | 96  |
| 6. Hasil Kekuatan Korelasi .....                                                 | 100 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....                                                 | 103 |
| A. Kesimpulan.....                                                               | 103 |
| B. Saran .....                                                                   | 105 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                             | 108 |
| LAMPIRAN.....                                                                    | 115 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Table 1 Skala Likert <i>Mindless scrolling</i> dan <i>Boredom Proneness</i> .....                | 48 |
| Table 2 Skala Likert Tingkat Atensi .....                                                        | 48 |
| Table 3 Blueprint Skala <i>Mindless Scrolling</i> .....                                          | 50 |
| Table 4 Blueprint Skala Atensi .....                                                             | 51 |
| Table 5 Blueprint Skala <i>Boredom Proneness</i> .....                                           | 52 |
| Table 6 : Validitas Isi Skala <i>Mindless Scrolling</i> .....                                    | 54 |
| Table 7 : Validitas Isi Skala <i>Boredom Proneness</i> .....                                     | 54 |
| Table 8 : Hasil CFA Skala <i>Mindless Scrolling</i> .....                                        | 56 |
| Table 9 : Hasil CFA Skala Tingkat Atensi.....                                                    | 58 |
| Table 10 : Hasil CFA Skala <i>Boredom Proneness</i> .....                                        | 60 |
| Table 11 : Hasil Uji Reliabilitas.....                                                           | 62 |
| Table 12 : Karakteristik Sebaran Responden .....                                                 | 69 |
| Table 13 : Hasil Analisis Deskriptif .....                                                       | 71 |
| Table 14 : Kategorisasi Variabel <i>Mindless Scrolling</i> .....                                 | 72 |
| Table 15 : Kategorisasi Variabel Tingkat Atensi .....                                            | 73 |
| Table 16 : Kategorisasi Variabel <i>Boredom Proneness</i> .....                                  | 73 |
| Table 17 : Mean Aspek <i>Mindless Scrolling</i> .....                                            | 74 |
| Table 18 : Mean Aspek Tingkat Atensi .....                                                       | 74 |
| Table 19 : Mean Aspek <i>Boredom Proneness</i> .....                                             | 75 |
| Table 20 : Hasil Uji Normalitas .....                                                            | 76 |
| Table 21 : Hasil Uji Linearitas .....                                                            | 77 |
| Table 22 : Hasil Uji Korelasi .....                                                              | 79 |
| Table 23 : Hasil Uji Korelasi Aspek <i>Mindless Scrolling</i> dan Tingkat Atensi .....           | 80 |
| Table 23 : Hasil Uji Korelasi Aspek <i>Mindless Scrolling</i> dan <i>Boredom Proneness</i> ..... | 81 |
| Table 23 : Hasil Uji Korelasi Aspek Tingkat Atensi dan <i>Boredom Proneness</i> ....             | 80 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Gambar 1 Logical Framework Penelitian ..... | 36 |
|---------------------------------------------|----|

## ABSTRAK

Lintang Eisy Aulia, 210401110194, Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang, 2026.

Kata Kunci: *Mindless scrolling*, Tingkat Atensi, *Boredom proneness*, TikTok.

---

Penelitian ini mengkaji hubungan antara perilaku *mindless scrolling* dengan tingkat atensi dan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. *Mindless scrolling* merupakan perilaku penggunaan media sosial yang dilakukan secara otomatis, pasif, berulang, dan tanpa tujuan yang jelas, sehingga diduga berkaitan dengan menurunnya kemampuan individu dalam mempertahankan perhatian serta meningkatnya kecenderungan mengalami kebosanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindless scrolling* dengan tingkat atensi dan *boredom proneness*, serta hubungan antara tingkat atensi dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri atas 203 mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologis yang telah memenuhi validitas isi berdasarkan koefisien Aiken's V, validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), serta reliabilitas yang diuji menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson *Product Moment* dan Spearman Rank dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindless scrolling* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat atensi ( $r = -0,297$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan *mindless scrolling*, semakin rendah tingkat atensi mahasiswa. *Mindless scrolling* juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *boredom proneness* ( $r = 0,299$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan melakukan *mindless scrolling*, semakin tinggi pula *boredom proneness*. Selain itu, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat atensi dengan *boredom proneness* ( $r = -0,288$ ;  $p < 0,001$ ), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat atensi, semakin rendah kecenderungan mengalami *boredom proneness*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berkaitan dengan penurunan tingkat atensi dan peningkatan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok.

## ABSTRACT

Lintang Eisyia Aulia, 2104011110194, *The Relationship between Mindless scrolling, Attention Level, and Boredom proneness among Active TikTok User Students in Malang City, 2026.*

*Keywords: Mindless scrolling, Attention Level, Boredom proneness, TikTok.*

---

*This study examines the relationship between mindless scrolling behavior, attention level, and boredom proneness among university students who are active TikTok users in Malang City. Mindless scrolling refers to the behavior of using social media automatically, passively, repeatedly, and without a clear purpose, which is presumed to be associated with reduced attention and an increased tendency to experience boredom. Therefore, this study aims to analyze the relationship between mindless scrolling and attention level, the relationship between mindless scrolling and boredom proneness, as well as the relationship between attention level and boredom proneness among active TikTok user students in Malang City.*

*This study employed a quantitative approach with a cross-sectional correlational design. The sample consisted of 203 active TikTok user students in Malang City selected using purposive sampling. Data were collected using psychological scales that had established content validity through Aiken's V coefficient, construct validity through Confirmatory Factor Analysis (CFA), and reliability using Cronbach's Alpha coefficient. Data were analyzed using Pearson Product-Moment correlation and Spearman Rank correlation with the assistance of SPSS software.*

*The results indicated that mindless scrolling was significantly and negatively correlated with attention level ( $r = -0.297$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that higher levels of mindless scrolling were associated with lower attention levels among students. Mindless scrolling was also significantly and positively correlated with boredom proneness ( $r = 0.299$ ;  $p < 0.001$ ), suggesting that higher levels of mindless scrolling were associated with greater boredom proneness. Furthermore, attention level was significantly and negatively correlated with boredom proneness ( $r = -0.288$ ;  $p < 0.001$ ), indicating that higher attention levels were associated with lower boredom proneness. These findings suggest that mindless scrolling is associated with decreased attention levels and increased boredom proneness among active TikTok user students.*

## الملخص

ومستوى (Mindless scrolling) لينتأغ إيسيا أوليا، 210401110194، العلاقة بين التصفح اللاإرادي، الانتباه والقابلية للشعور بالملل لدى طلبة الجامعات المستخدمين النشطين لتطبيق تيك توك في مدينة مالانغ، 2026.

الكلمات المفتاحية: التصفح اللاإرادي، مستوى الانتباه، القابلية للشعور بالملل، تيك توك

ومستوى (Mindless scrolling) هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سلوك التصفح اللاإرادي. الانتباه والقابلية للشعور بالملل لدى طلبة الجامعات المستخدمين النشطين لتطبيق تيك توك في مدينة مالانغ. ويُقصد بالتصفح اللاإرادي استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بصورة تلقائية وسلبية ومتكررة ومن دون هدف واضح، وهو ما يُفترض أن يرتبط بانخفاض مستوى الانتباه وارتفاع القابلية للشعور بالملل. ولذلك هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين التصفح اللاإرادي ومستوى الانتباه، والعلاقة بين التصفح اللاإرادي والقابلية للشعور بالملل، وكذلك العلاقة بين مستوى الانتباه والقابلية للشعور بالملل لدى طلبة الجامعات المستخدمين النشطين لتطبيق تيك توك في مدينة مالانغ.

استخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم ارتباطي مقطعي (Cross-Sectional Correlational Design) وتكونت عينة الدراسة من 203 طالبًا وطالبة من المستخدمين النشطين لتطبيق تيك توك في مدينة. وجمعت البيانات. (Purposive Sampling) مالانغ، وتم اختيارهم باستخدام أسلوب العينة القصدية وصدق، Aiken's V باستخدام مقاييس نفسية ثبتت صلاحيتها من خلال صدق المحتوى باستخدام معامل كما تم التحقق، (Confirmatory Factor Analysis/CFA) البناء باستخدام التحليل العاملي التوكيدي وتم تحليل البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون. Cronbach's Alpha من ثباتها باستخدام معامل باستخدام برنامج (Spearman Rank) ومعامل ارتباط سبيرمان (Pearson Product-Moment) SPSS.

؛  $r = -0.297$  أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين التصفح اللاإرادي ومستوى الانتباه. مما يدل على أن ارتفاع مستوى التصفح اللاإرادي يرتبط بانخفاض مستوى الانتباه لدى الطلبة، ( $p < 0.001$ )  $r =$  كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين التصفح اللاإرادي والقابلية للشعور بالملل. مما يشير إلى أن زيادة التصفح اللاإرادي ترتبط بزيادة القابلية للشعور بالملل، ( $p < 0.001$ )  $r = 0.299$  بالإضافة إلى ذلك، وُجدت علاقة سلبية دالة إحصائيًا بين مستوى الانتباه والقابلية للشعور بالملل. مما يدل على أن ارتفاع مستوى الانتباه يرتبط بانخفاض القابلية للشعور بالملل، ( $p < 0.001$ )  $r = -0.288$  وتشير هذه النتائج إلى أن التصفح اللاإرادي يرتبط بانخفاض مستوى الانتباه وارتفاع القابلية للشعور بالملل لدى طلبة الجامعات المستخدمين النشطين لتطبيق تيك توك.

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Abad ke-21 tidak terhindarkan dari fenomena transformasi digital yang berlangsung secara besar-besaran dan global. Sebagai manusia modern, hampir setiap orang memiliki akses digital di masa ini, tidak terkecuali masyarakat Indonesia. Melihat laporan terbaru dari APJII (2024), dapat diketahui bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia telah mencapai 215,63 juta orang, atau setara dengan 78,19% dari total populasi. Jika dibandingkan tahun-tahun sebelumnya, angka tersebut menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terkait penggunaan internet di masyarakat Indonesia. Lebih lanjut lagi, diketahui sebagian besar dari jumlah tersebut mengakses internet melalui perangkat smartphone, menjadikan Indonesia salah satu negara yang paling mobile-centric di Asia Tenggara (We Are Social & Data Reportal, 2024).

Berdasarkan laporan data yang sama, diketahui juga rata-rata waktu yang dihabiskan masyarakat Indonesia untuk mengakses internet mencapai 8 jam 36 menit per hari, dengan 3 jam 18 menit di antaranya dikhususkan untuk penggunaan media sosial. Menegaskan temuan ini, data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023) menunjukkan kelompok usia 19-34 tahun menjadi pengguna internet yang paling aktif, yang notabene merupakan kalangan mahasiswa dan profesional muda. Fakta-fakta statistik ini bukan hanya sekadar angka, akan tetapi merupakan cerminan dari perubahan fundamental dalam cara hidup, berinteraksi, dan memproses informasi yang sudah berubah di era ini.

Tingginya pengaruh internet dan smartphone ini menjadikannya bukan hanya sebagai tool atau alat bantu. Internet telah berevolusi menjadi sebuah lingkungan hidup baru yang membentuk realitas lain dari keseharian

masyarakat, khususnya bagi generasi muda (Valkenburg et al., 2022). Dahulu, internet merupakan sebuah ruang yang memang sengaja dimasuki (ada intensi). Misalnya, seseorang perlu menyalakan komputer untuk kemudian membuka browser untuk mencari sesuatu. Saat ini, kehadiran internet cenderung konstan dan tidak terpisahkan dalam genggam tangan.

Selain karena aksesnya yang terlampau mudah, keberadaannya yang selalu on dan terhubung telah mengaburkan batas antara dunia online dan offline. Kondisi tersebut mengakibatkan terbentuknya suatu ekosistem digital di mana individu tidak hanya menggunakan teknologi, tetapi juga hidup di dalamnya (Yazgan, 2025). Sebagai sebuah lingkungan baru, internet—khususnya melalui media sosial—tidak lagi bersifat netral. Internet secara aktif mampu membentuk kebiasaan (habits), pola hubungan sosial, nilai-nilai, dan yang paling krusial bagi penelitian ini yakni fungsi kognitif dasar manusia, terutama kemampuan untuk memusatkan dan mempertahankan perhatian (Sasidhar, 2022).

Bersamaan dengan terbentuknya lingkungan digital yang baru ini, timbul pula serangkaian tantangan psikologis dan kognitif yang belum bisa dipahami sepenuhnya. Lingkungan digital yang identik dengan notifikasi, informasi yang melimpah (information overload), dan sengaja didesain untuk mencuri perhatian, secara konstan dapat memberikan dampak pada sistem kognitif penggunanya (Sümer & Büttner, 2022).

Generasi muda masa kini, sebagai mayoritas pengguna aktif berbagai platform media sosial, menjadi kalangan yang paling banyak terpengaruh efek psikologis yang ditimbulkan (Hashmi & Saxena, 2025). Data penggunaan platform media sosial menunjukkan rata-rata pengguna TikTok di Indonesia menghabiskan hampir 45 jam per bulan pada November 2024, dengan sekitar 12 sesi per hari dan durasi sesi rata-rata hampir 6 menit (DataReportal, 2025). Data Nielsen Indonesia (2025) juga menunjukkan bahwa 65% Generasi Z di Indonesia yang memiliki akses internet merupakan pengguna aktif TikTok. Kalangan ini tidak hanya

menjadi penonton pasif, akan tetapi juga menjadi produsen konten yang aktif dan mendominasi platform, sehingga TikTok menjadi kiblat baru bagi budaya pop, tren bahasa, dan norma sosial di kalangan muda.

Karena seluruh kelompok usia 18–24 tahun yang merupakan populasi penelitian ini termasuk dalam Generasi Z, statistik tersebut relevan untuk menggambarkan tingginya potensi paparan TikTok yang intens terutama di kalangan mahasiswa, sehingga kondisi ini menjadi topik yang relevan dengan fenomena *mindless scrolling*. Pemilihan Kota Malang sebagai lokasi penelitian ini berangkat dari posisinya sebagai salah satu kota pendidikan dengan konsentrasi perguruan tinggi dan populasi mahasiswa yang besar. Kelompok dewasa awal ( $\pm 18$ –24 tahun)—yang menurut survei nasional merupakan pengguna internet dan media sosial paling aktif—mendominasi komposisi demografis ini (APJII, 2023; We Are Social, 2024).

Istilah *mindless scrolling* digunakan untuk merujuk pada pola konsumsi konten yang pasif, otomatis, repetitif, dan sering berlangsung tanpa tujuan jelas serta disertai berkurangnya kesadaran terhadap waktu yang terlewati (de Segovia Vicente et al., 2024). Fokusnya bukan pada isi konten, melainkan modus keterlibatan pengguna—perpindahan cepat antarcuplikan yang difasilitasi infinite scroll dan pemicu kebiasaan.

Penelitian ini memilih platform media sosial TikTok untuk dikaji karena desain penyajian kontennya yang memicu adiksi. Aplikasi TikTok dengan jumlah pengguna yang mencapai puluhan juta orang dewasa serta durasi penggunaan per individu yang sangat tinggi (DataReportal, 2025), sangat berpotensi untuk mengubah pola atensi dan kebiasaan digital penggunanya. Stimulus audiovisual yang tinggi, konstan, dan mudah dicerna dari platform TikTok dapat menjadi dasar psikologis mengapa TikTok menjadi platform media sosial yang adiktif karena diketahui efektif dalam menarik dan menahan perhatian penggunanya (Obreja, 2024).

Desain platform TikTok turut berperan dalam membentuk dan mempertahankan pola konsumsi konten yang pasif ini melalui tiga fitur

utama. Pertama, algoritma For You Page (FYP) yang secara cepat mempelajari minat pengguna dan menyajikan konten yang tak berkesudahan, sehingga mendorong pengguna untuk terus menerus terlibat tanpa disadari (Bhandari & Bimo, 2022). Kedua, format video pendek berdurasi sekitar 15 detik hingga 10 menit yang sejalan dengan kecenderungan rentang perhatian yang semakin singkat, membuat konten mudah dicerna dan dikonsumsi secara cepat dan berulang (snackable) (Lartey, 2024). Ketiga, penggunaan sound yang sedang trending, yang menciptakan rasa keterhubungan dengan komunitas atau tren yang sedang berlangsung sehingga mendorong pengguna untuk terus mengikuti perkembangan konten terbaru (Kaye et al., 2022). Kombinasi ketiga fitur ini menghasilkan pengalaman yang sangat menghibur namun sulit dihentikan, dan menjadi salah satu alasan mengapa perilaku *mindless scrolling* mudah terbentuk serta bertahan pada penggunanya, khususnya di kalangan mahasiswa yang menjadikan TikTok sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.

Pengalaman yang dirancang sedemikian menghibur ini tentu tidak lepas dari konsekuensi, khususnya bagi kelompok yang aktivitas hariannya sangat bergantung pada kemampuan kognitif yang stabil—yaitu mahasiswa. Kemampuan mempertahankan atensi merupakan salah satu prasyarat utama dalam proses belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk mampu memusatkan perhatian dalam mengikuti perkuliahan, membaca literatur ilmiah yang kompleks, menyelesaikan tugas dengan tenggat waktu yang beragam, serta melakukan pengambilan keputusan akademik secara mandiri.

Atensi dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyadari dan memberikan perhatian terhadap pengalaman atau aktivitas yang sedang berlangsung pada saat ini, tanpa terbawa oleh pikiran yang melayang ke hal lain atau berjalan secara otomatis tanpa kesadaran (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Kemampuan ini menjadi penting dalam kehidupan mahasiswa, karena individu yang mampu hadir secara

penuh pada aktivitas yang dilakukan—misalnya saat membaca materi kuliah atau mengerjakan tugas—cenderung lebih mampu memproses informasi dengan baik dan menghindari keterlibatan otomatis dalam aktivitas yang tidak relevan dengan tujuan belajarnya (Bishop et al., 2004).

Rendahnya kemampuan atensi dapat menyebabkan mahasiswa lebih mudah terdistraksi, mengalami kesulitan memahami materi secara mendalam, melakukan kesalahan saat mengerjakan tugas, hingga menurunkan kualitas keterlibatan akademik. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut berpotensi memengaruhi performa akademik dan efektivitas proses belajar mahasiswa (Lartey, 2024). Salah satu faktor yang diduga turut memicu penurunan kemampuan atensi tersebut adalah kebiasaan *mindless scrolling* yang kini lekat dengan keseharian mahasiswa. Dalam konteks akademik, kebiasaan ini diduga kuat tidak hanya merampas waktu belajar, tetapi juga berpotensi melemahkan kemampuan atensi individu untuk hadir dan sadar dalam aktivitas akademik yang membutuhkan keterlibatan penuh, sekaligus menjadikan TikTok sebagai pelarian instan dari kebosanan yang timbul dari tugas-tugas tersebut.

Pola konsumsi konten yang serba cepat, seperti pada fitur infinite scroll atau short-video yang disajikan dalam konten-konten di TikTok, dapat mendorong otak untuk bekerja dalam mode yang terfragmentasi sehingga menyulitkan individu untuk tetap hadir dan sadar secara penuh terhadap aktivitas akademik yang menuntut atensi yang berkelanjutan (Rosen et al., 2013; Ruiz et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan studi yang menunjukkan bahwa bahkan kehadiran ponsel dapat menurunkan kapasitas kognitif yang tersedia (Ward et al., 2017). Oleh karena itu, mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang merupakan setting empiris yang tepat untuk menguji hubungan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* dalam konteks populasi Indonesia.

Selain kemampuan untuk hadir secara sadar dalam suatu aktivitas, kecenderungan individu untuk mudah merasa bosan (*boredom proneness*) terutama dalam aktivitas-aktivitas akademik juga kerap dirasakan di

kalangan mahasiswa. Individu yang rentan terhadap kebosanan biasanya kesulitan mempertahankan keterlibatan kognitif, sehingga lebih mudah mencari stimulus yang cepat seperti TikTok (Eastwood et al., 2012; Bench, 2019). Kondisi ini berkaitan dengan rendahnya kesadaran individu terhadap aktivitas yang sedang dijalani, dan membuat aktivitas akademik cenderung dipersepsikan lebih monoton serta kurang bermakna (Vodanovich & Kass, 1990). Hal ini juga diduga ada kaitannya dengan perilaku penggunaan media sosial yang tidak sehat seperti *mindless scrolling*.

*Boredom proneness* menjadi penting untuk dikaji karena tidak hanya menggambarkan pengalaman bosan sesaat, tetapi menunjukkan kecenderungan individu mengalami kesulitan mempertahankan keterlibatan terhadap berbagai aktivitas. Kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik (Blunt & Pychyl, 2023), rendahnya kepuasan hidup (Farmer & Sundberg, 1986), serta kecenderungan mencari stimulasi eksternal sebagai bentuk pelarian dari rasa bosan (Eastwood et al., 2012).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang pasif dan berlebihan dapat meningkatkan *boredom proneness*, baik melalui pengurangan fungsi proses kognitif maupun berkurangnya kemampuan individu untuk tetap terlibat dalam aktivitas yang menantang (Sharma et al., 2023; Farmer & Sundberg, 1986). Elpidorou (2018) menegaskan bahwa konsumsi media sosial yang cepat dan pasif menciptakan pola ketergantungan, di mana individu menggunakan media untuk meredakan kebosanan, namun justru semakin rentan mengalami kebosanan dalam jangka panjang.

*Mindless scrolling* yang diduga berkaitan dengan rendahnya kesadaran individu terhadap aktivitas yang sedang dilakukan (*mindful attention*), pada gilirannya juga diduga berkaitan dengan menurunnya kualitas kehadiran mahasiswa dalam aktivitas akademik. Ketika mahasiswa berada dalam kondisi disosiasi normatif akibat scrolling, kesadarannya terhadap lingkungan sekitar—termasuk aktivitas belajar yang sedang

berlangsung—mengalami penurunan signifikan (Baughan et al., 2022). Individu yang rendah dalam mindful attention cenderung tidak hadir sepenuhnya dalam aktivitas yang sedang dilakukan, sehingga proses belajar berisiko menjadi dangkal dan kurang bermakna (Brown & Ryan, 2003).

Di sisi lain, *boredom proneness* yang tinggi juga diduga ada kaitannya dengan kecenderungan individu untuk kembali menggunakan TikTok sebagai bentuk pelarian dari rasa bosan (Eastwood et al., 2012). Secara konseptual, hal ini dapat membentuk pola yang saling berkaitan: ketika mahasiswa merasa bosan dengan tugas akademik yang dirasa monoton, ia cenderung beralih ke TikTok yang memberikan stimulasi cepat dan bervariasi; namun keterlibatan dengan TikTok yang bersifat otomatis dan kurang disadari ini justru dapat membuat mahasiswa semakin kurang hadir secara penuh ketika kembali ke aktivitas akademiknya.

Pola seperti ini penting untuk dipahami khususnya pada mahasiswa, mengingat tekanan akademik yang tinggi sering mendorong penggunaan media sosial sebagai bentuk pelarian jangka pendek dari stres (Kuss & Griffiths, 2017), sementara kemampuan regulasi diri pada tahap dewasa awal masih dalam proses berkembang sehingga individu pada rentang usia ini relatif lebih rentan terhadap godaan konten digital yang tersedia secara terus-menerus (Duckworth & Steinberg, 2015).

Meskipun berbagai penelitian terdahulu telah menyoroti dampak penggunaan media sosial terhadap aspek kognitif dan emosional, kajian mengenai perilaku *mindless scrolling* masih cenderung terbatas. Banyak studi menelaah screen time atau adiksi media sosial, belum spesifik pada *mindless scrolling* sebagai konstruk perilaku. Sebagian besar studi sebelumnya hanya meneliti hubungannya dengan satu variabel, seperti daya atensi atau kecenderungan bosan, tanpa melihat bagaimana kedua aspek tersebut berinteraksi secara bersamaan dalam konteks platform yang algoritmis seperti TikTok. Bukti platform spesifik pada TikTok dengan karakteristik FYP, video pendek, dan infinite scroll masih terbatas.

Selain itu, penelitian yang secara spesifik berfokus pada mahasiswa Indonesia sebagai kelompok digital-native yang paling aktif menggunakan TikTok juga masih terbatas. Studi dengan konteks Indonesia dan/atau mahasiswa—terutama Malang sebagai kota yang didominasi oleh mahasiswa, juga masih minim. Celah ini menunjukkan perlunya penelitian yang mengintegrasikan ketiga variabel tersebut dalam satu studi komprehensif, khususnya pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang.

Oleh karena itu, mengkaji keterkaitan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* menjadi penting sebagai langkah awal untuk memahami dinamika psikologis yang mendasari perilaku penggunaan media sosial pada mahasiswa. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar awal bagi pengembangan program psikoedukasi terkait regulasi diri dan penggunaan media sosial yang lebih sehat. Penelitian ini berusaha mengidentifikasi bagaimana ketiga variabel tersebut saling berhubungan dalam konteks mahasiswa pengguna aktif platform media sosial TikTok di Malang.

Memahami hubungan antara perilaku *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* memiliki implikasi penting bagi konteks pendidikan tinggi, karena mahasiswa menjadi kelompok yang paling rentan mengalami penurunan fokus akibat pola konsumsi digital cepat, sekaligus paling membutuhkan kemampuan atensi yang stabil untuk menyelesaikan tuntutan akademik. Dengan memetakan hubungan antar ketiga variabel tersebut, penelitian ini dapat memberikan gambaran empiris yang membantu lembaga pendidikan, konselor kampus, maupun mahasiswa sendiri merumuskan strategi penggunaan media digital yang lebih adaptif dan tidak merugikan fungsi kognitif serta berdampak negatif pada performa akademik. Hal ini membuat penelitian ini relevan dan perlu dilakukan pada era digital ini.

Berdasarkan observasi dan survei pendahuluan (preliminary study) terhadap 30 mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang, ditemukan bahwa 20 responden mengaku kerap melakukan *mindless scrolling* di TikTok selama lebih dari 2 jam per hari di luar keperluan akademik. Sebanyak 23 responden menyadari bahwa kebiasaan scrolling mereka seringkali bersifat otomatis dan tanpa tujuan. Selain itu, 21 responden melaporkan menjadi lebih sulit berkonsentrasi pada tugas-tugas panjang setelah menggunakan TikTok dalam waktu lama. Lebih lanjut, 25 responden mengonfirmasi bahwa mereka paling sering membuka dan menggunakan TikTok justru pada saat merasa bosan atau jenuh dengan aktivitas belajar mereka.

Selain melalui survei singkat, peneliti juga melakukan wawancara nonformal dengan beberapa mahasiswa pengguna aktif TikTok. Hasil wawancara menunjukkan pola yang konsisten dengan temuan survei. Hal tersebut sebagaimana diungkapkan oleh salah satu mahasiswa, “Kalau lagi bosan atau nggak ada kerjaan, pasti langsung buka TikTok. Kadang nggak sadar udah lama *scrolling*, padahal awalnya cuma iseng” (wawancara dengan F, 21 tahun, 12 Juli 2025).

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebosanan sering menjadi pemicu perilaku *mindless scrolling*. Mahasiswa lain juga mengungkapkan hal serupa, “Suka dibawa aja *scroll* terus, nggak ada tujuan mau nyari apa. Tahu-tahu udah sejam lebih” (wawancara dengan R, 20 tahun, 13 Juli 2025).

Hal tersebut menegaskan bahwa perilaku *scrolling* pasif sering kali dilakukan secara otomatis dan tanpa kesadaran penuh. Selain itu, mahasiswa lain mengungkapkan adanya kesulitan untuk kembali memusatkan perhatian setelah menggunakan TikTok dalam waktu yang lama, “Kalau habis main TikTok lama, rasanya susah banget balik fokus ke tugas. Jadi gampang terdistraksi” (wawancara dengan A, 22 tahun, 16 Juli 2025).

Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa perilaku *mindless scrolling* ditemukan pada mahasiswa pengguna aktif TikTok dan disertai kecenderungan menurunnya kemampuan mempertahankan perhatian serta penggunaan TikTok sebagai respons terhadap rasa bosan. Kondisi ini penting dikaji karena *mindless scrolling* menggambarkan penggunaan media sosial yang berlangsung secara otomatis, berulang, dan minim kesadaran terhadap tujuan maupun durasi penggunaan.

Apabila berlangsung secara terus-menerus, perilaku tersebut dapat berkaitan dengan kesulitan mengendalikan perhatian, terutama ketika pengguna terus menerima rangsangan audiovisual yang singkat dan berganti dengan cepat. Padahal, kemampuan mempertahankan perhatian merupakan fungsi kognitif yang penting dalam proses belajar, penyelesaian tugas, pengolahan informasi, dan aktivitas sehari-hari mahasiswa.

Di sisi lain, *boredom proneness* penting diperhatikan karena menunjukkan kecenderungan individu untuk lebih mudah dan lebih sering mengalami kebosanan. Individu dengan tingkat *boredom proneness* yang tinggi dapat terdorong mencari stimulasi secara cepat melalui TikTok, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya aktivitas scrolling yang dilakukan tanpa tujuan dan sulit dihentikan.

Hubungan ketiga variabel ini perlu dikaji untuk memahami mekanisme psikologis yang mendasari penggunaan TikTok secara otomatis. Jika penelitian ini tidak dilakukan, maka fenomena penurunan atensi dan meningkatnya kebosanan di kalangan mahasiswa akan terus berulang tanpa pemahaman ilmiah yang memadai, sehingga upaya intervensi dan edukasi digital tidak dapat dirancang secara efektif.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai hubungan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan upaya psikoedukasi mengenai penggunaan media sosial yang lebih adaptif di kalangan mahasiswa, serta menjadi acuan dalam merumuskan langkah-langkah aplikatif yang dapat dilakukan mahasiswa sebagai upaya

peningkatan regulasi diri dalam menggunakan media sosial yang lebih sehat dan terkontrol.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan ke dalam pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *mindless scrolling* dengan tingkat atensi pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok?
2. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku *mindless scrolling* dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat atensi dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis secara empiris hubungan antara *mindless scrolling* dengan tingkat atensi pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang.
2. Menganalisis secara empiris hubungan antara *mindless scrolling* dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang.
3. Menganalisis secara empiris hubungan antara tingkat atensi dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang?

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut.

### **1.) Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan empiris bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kognitif dan psikologi media, dengan menguji dan mengintegrasikan kerangka teoretis seperti *Attention Capacity Model*, *Arousal Theory of Boredom*, kerangka *Normative Dissociation, Meaning and Attention Components (MAC) model of boredom*. Hasilnya dapat memperkaya pemahaman tentang mekanisme bagaimana desain *platform* media sosial memengaruhi proses kognitif dan keadaan psikologis individu.

### **2.) Manfaat Praktis**

#### **Bagi Mahasiswa:**

- a. Sebagai sumber informasi dan bahan refleksi diri mengenai pola penggunaan media sosial, khususnya TikTok.
- b. Meningkatkan kesadaran akan potensi dampak negatif dari *mindless scrolling* terhadap kemampuan atensi dan kerentanan terhadap kebosanan.
- c. Dapat mendorong mahasiswa untuk mengembangkan strategi literasi digital dan regulasi diri dalam menggunakan media sosial secara lebih sehat dan produktif.

#### **Bagi Lembaga Pendidikan (Universitas):**

- a. Memberikan dasar empiris bagi unit konseling dan pengembangan mahasiswa untuk menyusun program psikoedukasi dan intervensi terkait pengelolaan penggunaan media digital dan kesehatan mental.

- b. Dapat menjadi pertimbangan untuk mengintegrasikan modul literasi digital dan manajemen atensi ke dalam program orientasi mahasiswa baru atau workshop pengembangan keterampilan akademik.

**Bagi Masyarakat Umum:**

- a. Memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika psikologis di balik penggunaan media sosial generasi muda.
- b. Dapat meningkatkan kewaspadaan dan mendorong komunikasi yang lebih terbuka dalam keluarga mengenai penggunaan teknologi yang bijaksana.

**Bagi Peneliti Selanjutnya:**

- a. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau dasar untuk melakukan penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas, variabel yang berbeda seperti menambahkan variabel mediator, atau desain penelitian yang lebih kompleks, misalnya, penelitian pengaruh, eksperimen atau longitudinal.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tingkat Atensi**

##### **1. Pengertian Tingkat Atensi**

Atensi merupakan salah satu proses kognitif yang berperan dalam mengarahkan dan memusatkan perhatian individu terhadap stimulus atau aktivitas tertentu. Posner dan Petersen (1990) menjelaskan bahwa atensi berfungsi sebagai sistem yang memungkinkan individu memilih informasi tertentu untuk diproses secara lebih terarah. Dengan adanya atensi, individu dapat memfokuskan perhatian pada informasi yang relevan serta mengabaikan stimulus lain yang kurang sesuai dengan tujuan atau aktivitas yang sedang dilakukan.

Dalam perkembangannya, atensi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan untuk memilih dan mempertahankan fokus terhadap stimulus tertentu, tetapi juga berkaitan dengan kesadaran individu terhadap pengalaman yang sedang berlangsung. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan konsep *mindful attention and awareness* sebagai kecenderungan individu untuk menyadari dan memberikan perhatian terhadap pengalaman saat ini. Konsep ini menekankan bahwa perhatian tidak hanya berkaitan dengan kemampuan kognitif untuk fokus, tetapi juga dengan kesadaran individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

Berdasarkan pemahaman tersebut, atensi dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman atau aktivitas yang sedang dilakukan. Definisi ini sesuai dengan penggunaan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), yaitu alat ukur yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003) untuk menilai kecenderungan individu dalam menyadari dan memperhatikan pengalaman saat ini dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian,

semakin tinggi tingkat atensi individu, semakin besar kecenderungannya untuk hadir secara sadar, memperhatikan aktivitas yang sedang dilakukan, dan tidak menjalani aktivitas secara otomatis tanpa kesadaran penuh.

## 2. Aspek Atensi

Dalam konteks penelitian ini, tingkat atensi dipahami sebagai konstruk unidimensional, yang menggambarkan sejauh mana individu mampu hadir dan sadar terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini. Penelitian ini menggunakan Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003), di mana atensi dipahami sebagai kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini atau present-moment awareness.

Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa perhatian yang dimaksud dalam konteks mindfulness adalah kemampuan untuk menyadari dan menerima secara penuh apa yang tengah berlangsung pada momen saat ini. Dengan demikian, skala MAAS mengukur atensi sebagai satu dimensi yang merefleksikan tingkat kesadaran individu terhadap aktivitas, pikiran, dan emosi yang sedang berlangsung (Brown & Ryan, 2003; Carlson, 2013).

Model ini berbeda dengan pendekatan neurokognitif terhadap atensi, seperti yang dikemukakan oleh Posner dan Petersen (1990), yang membaginya menjadi tiga jaringan utama, yaitu *alerting*, *orienting*, dan *executive control*. Namun, karena penelitian ini berfokus pada hubungan antara perilaku *mindless scrolling* dan kesadaran diri individu dalam menggunakan media sosial, maka pendekatan atensi yang digunakan adalah pendekatan berbasis mindfulness.

Oleh karena itu, variabel atensi dalam penelitian ini bersifat unidimensional, dengan satu aspek utama yaitu kesadaran penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan (present-moment awareness), sesuai dengan konteks penelitian yang dilakukan.

### 3. Teori yang Mendasari

*Attention Capacity Model* menjelaskan bahwa individu memiliki sumber daya kognitif yang terbatas dalam memproses informasi dari media. Dalam konteks TikTok, informasi tersebut dapat berupa video, audio, teks, gambar, maupun stimulus visual lain yang muncul secara cepat dan terus berganti. Ketika informasi yang diterima terlalu banyak dalam waktu singkat, individu tidak selalu mampu memperhatikan seluruhnya secara optimal (Lang, 2000). Dalam penelitian ini, konsep tersebut relevan untuk memahami tingkat atensi sebagai kemampuan individu dalam mengarahkan perhatian secara sadar terhadap pengalaman atau aktivitas yang sedang dilakukan. Hal ini sejalan dengan penggunaan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), yang dikembangkan untuk mengukur *mindful attention and awareness*, yaitu kecenderungan individu untuk menyadari dan memberikan perhatian terhadap pengalaman saat ini dalam kehidupan sehari-hari (Brown & Ryan, 2003).

Perilaku *mindless scrolling* dapat dipahami sebagai bentuk penggunaan media yang cenderung otomatis, karena dilakukan secara berulang, kurang disadari, dan tidak diarahkan oleh tujuan penggunaan yang jelas. Konsep ini sejalan dengan *automaticity*, yaitu proses yang dapat berlangsung dengan keterlibatan kesadaran, intensi, usaha, atau kontrol yang rendah (Bargh, 1994). Dalam konteks TikTok, paparan video pendek yang cepat, beragam, dan terus berganti dapat membuat perhatian individu berpindah dari satu stimulus ke stimulus lain. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa penggunaan short-form video yang bermasalah berkaitan dengan rendahnya attentional control pada mahasiswa (Xie et al., 2023).

Berdasarkan penjelasan tersebut, *Attention Capacity Model* digunakan sebagai kerangka teoretis untuk memahami bahwa perhatian individu merupakan sumber daya yang terbatas. Ketika perhatian banyak terserap oleh aktivitas *scrolling* yang cepat, repetitif, dan otomatis, individu diduga lebih sulit mempertahankan kesadaran dan perhatian terhadap

pengalaman saat ini sehingga perilaku *mindless scrolling* secara teoritis dapat berhubungan negatif dengan tingkat atensi.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Atensi**

##### **a) Faktor Biologis dan Fisiologis**

###### **1. Kualitas dan Kuantitas Tidur**

Durasi dan kualitas tidur yang tidak memadai terbukti secara signifikan dapat mengganggu fungsi eksekutif otak, termasuk kemampuan *sustained attention*. Kurang tidur mengganggu integrasi memori dan mengurangi kapasitas kognitif (Lim & Dinges, 2010).

###### **2. Kesehatan Fisik dan Nutrisi**

Kondisi fisik seperti *fatigue*, dehidrasi, hipoglikemia, atau kekurangan nutrisi tertentu (seperti zat besi dan omega-3) dapat mengurangi efisiensi neurotransmitter yang diperlukan untuk fungsi atensi (Cortese et al., 2008).

###### **3. Faktor Genetik dan Neurodevelopmental**

Kondisi seperti *Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder* (ADHD) juga secara langsung mempengaruhi perkembangan system saraf yang bertanggung jawab untuk regulasi atensi (Cortese et al., 2008).

##### **b) Faktor Psikologis:**

###### **1. Stres dan Kecemasan**

Stres akut dan kronis, serta gangguan kecemasan, mengonsumsi banyak sumber daya kognitif karena pikiran disibukkan dengan kekhawatiran, sehingga hal tersebut mengurangi kapasitas yang tersedia untuk tugas-tugas kognitif lainnya (Chen, 2022).

## 2. Motivasi dan Minat

Tingkat *intrinsic motivation* dan personal interest terhadap suatu tugas secara langsung mempengaruhi alokasi sumber daya atensi. Tugas yang dianggap *meaningful* atau *enjoyable* akan membuat individu lebih mudah untuk mempertahankan fokusnya (Pintrich et al., 1991).

## 3. Regulasi Emosi

Kesulitan dalam mengelola emosi negatif (seperti frustrasi atau kebosanan) yang muncul selama pelaksanaan tugas dapat mengganggu maintenance of attentional focus (Gross, 2015).

### c) Faktor Terkait Tugas:

#### 1. Kompleksitas dan Kesulitan Tugas

Tugas yang terlalu sederhana dan monoton dapat lead to boredom dan mind-wandering, sedangkan tugas yang terlalu kompleks dan demanding dapat menyebabkan *cognitive overload*, keduanya mengganggu kemampuan optimal atensi (Fisher & Green, 2023).

#### 2. Durasi Tugas

Kemampuan untuk mempertahankan atensi secara natural menurun seiring waktu, sehingga diperlukan strategi seperti breaks untuk mempertahankan performance (Fisher & Green, 2023).

## 5. Integrasi Islam dengan Atensi

Konsep atensi dalam Islam dapat dipahami melalui nilai-nilai yang menekankan kehadiran penuh, pemanfaatan akal, dan pengendalian

distraksi dalam menjalani aktivitas. Dalam tradisi Islam, perhatian yang terarah sering dikaitkan dengan praktik tafakkur (berpikir/refleksi), tadabbur (merenungkan makna secara mendalam), serta kesadaran untuk tidak menjalani aktivitas secara sekadar otomatis. Nilai-nilai tersebut menggambarkan orientasi Islam yang mendorong manusia menggunakan kapasitas kognitifnya secara optimal dan tidak membiarkan perhatian terpecah tanpa arah. Dalam konteks psikologi, atensi dipahami sebagai kemampuan dasar yang memungkinkan individu memusatkan energi mental pada stimulus yang relevan dan mengelola distraksi, sehingga sejalan dengan prinsip umum bahwa perhatian perlu diarahkan pada hal-hal yang bermakna dan bermanfaat.

Selain itu, Islam juga mengenal konsep khusyuk yang secara umum menggambarkan keadaan fokus, tenang, dan hadir sepenuhnya, terutama dalam ibadah. Dalam penelitian ini, khusyuk tidak diposisikan sebagai tafsir psikologis langsung terhadap ayat, melainkan sebagai konsep yang merepresentasikan kualitas perhatian yang stabil dan tidak mudah teralihkan. Al-Ghazali (2015) menjelaskan pentingnya menjaga kehadiran hati agar aktivitas tidak dilakukan secara lalai dan serampangan.

Integrasi Islam pada variabel atensi menekankan bahwa perhatian bukan hanya alat untuk meningkatkan efisiensi tugas, tetapi juga bagian dari kontrol diri untuk menjaga individu dari distraksi yang tidak bermanfaat. Perspektif ini relevan dengan konteks kehidupan mahasiswa, karena tuntutan akademik memerlukan kemampuan mempertahankan fokus, memilih prioritas, dan mengelola godaan distraksi digital dalam keseharian.

## **B. *Boredom proneness***

### **1. Pengertian *Boredom proneness***

Menurut Fisher (1993), *boredom* (kebosanan) adalah kondisi afektif yang tidak menyenangkan dan bersifat sementara, di mana individu merasa kehilangan minat dan kesulitan untuk berkonsentrasi pada aktivitas yang

sedang dilakukan. Konstruk kebosanan dalam penelitian ini berbeda dengan kebosanan secara umum. *Boredom proneness* merupakan sebuah sifat kepribadian (*trait*) yang relatif stabil, bukan hanya keadaan (*state*) sementara yang dialami semua orang dalam situasi tertentu (Farmer & Sundberg, 1986). *Boredom proneness* didefinisikan sebagai keadaan dengan ketidakpuasan serta gairah yang relatif rendah dikarenakan suatu situasi tidak memberikan stimulasi secara memadai (Vodanovich, 2016).

Konstruk ini merefleksikan kesulitan dalam mempertahankan keterlibatan dengan lingkungan. Berbeda dengan rasa bosan situasional yang normal dialami semua orang, *boredom proneness* lebih kepada sebuah *trait* stabil yang membuat seseorang cenderung mengalami kebosanan secara lebih sering dan intens untuk berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari (Vodanovich, 2005). Konstruk ini membuat individu menjadi lebih rentan terhadap konsekuensi negatif seperti prokrastinasi dan perilaku pencarian stimulasi yang maladaptif. Individu dengan *boredom proneness* cenderung mempersepsikan lingkungannya kurang stimulatif, sering mengalami kesulitan untuk mempertahankan keterlibatan kognitif, dan sering merasa bahwa waktu berjalan dengan sangat lambat (Aquino & Joseph Kimong, 2022).

## 2. Aspek *Boredom proneness*

Menurut Wallace et al. (2003), versi awal skala *Boredom proneness* (BPS) yang dirumuskan oleh Vodanovich dan Kass (1990) mengukur kebosanan melalui lima dimensi utama. Kelima dimensi tersebut mencakup stimulasi internal, stimulasi eksternal, kendala, respons afektif, serta persepsi waktu. Namun, instrumen ini kemudian disederhanakan oleh Vodanovich, Wallace, dan Kass (2005) menjadi *Boredom proneness Scale-Short Form* (BPS-SF).

Versi ringkas yang terdiri dari 12 butir pernyataan ini mengerucutkan pengukuran menjadi dua dimensi saja. Dimensi pertama adalah stimulasi

internal, yang merujuk pada ketidakmampuan seseorang menciptakan kegiatan yang menarik. Dimensi kedua adalah stimulasi eksternal, yang berkaitan dengan penilaian individu bahwa lingkungannya tidak memberikan stimulasi yang memadai. Berpedoman pada perkembangan teori tersebut, penelitian ini akan menggunakan versi BPS-SF (Vodanovich dkk., 2005) yang berfokus secara spesifik pada dimensi stimulasi internal dan eksternal.

a) Stimulasi Internal

Aspek ini menekankan pada kesulitan individu untuk membangkitkan minat dan keterlibatan diri secara mandiri. Hal ini secara langsung berkaitan dengan kondisi apatis kebosanan, di mana subjek mengalami kesulitan fundamental dalam menemukan motivasi atau inisiatif internal terhadap aktivitas apa pun. Kerentanan pada aspek internal ini menjelaskan mengapa individu cenderung mencari stimulasi instan dari luar; jika motivasi diri tidak dapat ditemukan, maka kebutuhan akan pengalihan harus dipenuhi oleh sumber eksternal.

b) Stimulasi Eksternal

Stimulasi eksternal yang rendah menyebabkan ketidakmampuan individu untuk memenuhi kebutuhan tinggi akan kegembiraan, tantangan, dan perubahan dari lingkungan mereka. Aspek ini berhubungan dengan kondisi kebosanan yang menyebabkan kegelisahan, di mana individu sebenarnya termotivasi untuk berinteraksi secara aktif dengan lingkungan, namun merasa terhalang atau tidak mampu menemukan kegiatan yang cocok atau memuaskan untuk dilakukan. Dalam konteks perilaku digital, keterbatasan untuk menemukan pemenuhan stimulus eksternal ini menjadi dasar psikologis yang kuat mengapa aplikasi seperti TikTok yang menyediakan stimulus audiovisual yang tinggi, konstan, dan mudah dicerna menjadi sangat menarik.

Sebagaimana dijelaskan dalam model *variable reward, mindless scrolling* menjadi pelarian yang sempurna karena ia menyediakan serangkaian imbalan yang cepat dan tidak terduga, yang secara efektif menanggapi kebutuhan akan kegembiraan yang gagal dipenuhi dalam realitas (Montag et al., 2021). Oleh karena itu, *mindless scrolling* dapat dilihat sebagai respons adaptif yang maladaptif (tidak sesuai) terhadap kerentanan kebosanan, di mana individu menggunakan teknologi sebagai mekanisme cepat untuk meredakan agitasi dan apatis secara instan.

### 3. Teori yang Mendasari

Dalam penelitian ini, hubungan antara *mindless scrolling* dan *boredom proneness* dipahami melalui kerangka yang menekankan dinamika keterlibatan kognitif dan pengalaman kebosanan. Westgate dan Wilson (2018) melalui *Meaning and Attention Components (MAC) model of boredom* menjelaskan bahwa kebosanan muncul ketika individu mengalami hambatan dalam mempertahankan keterlibatan mental terhadap aktivitas yang sedang dijalani, baik karena kesulitan menjaga perhatian maupun karena aktivitas dipersepsi kurang bermakna.

Dalam konteks penggunaan TikTok, *mindless scrolling* ditandai oleh konsumsi konten yang cepat, berulang, dan minim tujuan, sehingga pola keterlibatan yang terbentuk cenderung dangkal dan berorientasi pada stimulasi instan. Pola ini berpotensi membuat individu semakin sulit bertahan pada aktivitas yang menuntut keterlibatan yang stabil atau proses yang lebih lambat, sehingga pengalaman “mudah jenuh” menjadi lebih sering dan lebih intens sehingga *mindless scrolling* diposisikan sebagai perilaku yang secara konseptual relevan untuk meningkatkan kerentanan individu terhadap kebosanan (*boredom proneness*).

Selain itu, paparan yang konsisten terhadap stimulus yang intens dan variatif — seperti konten audiovisual pendek yang terus berganti pada

*platform* TikTok — dapat meningkatkan ambang batas kebutuhan stimulasi individu secara bertahap. Tam dan Inzlicht (2024) menunjukkan bahwa perilaku berpindah-pindah konten digital secara cepat berkaitan dengan meningkatnya pengalaman kebosanan, karena individu tidak memberi cukup waktu untuk terlibat secara penuh dalam satu aktivitas.

Ketika individu terbiasa dengan level rangsangan yang tinggi dan terus berganti, aktivitas sehari-hari yang lebih rutin atau kurang dinamis cenderung dipersepsi sebagai kurang menarik dan lebih membosankan (Sharma et al., 2023). Kondisi ini selaras dengan dimensi stimulasi eksternal dalam BPS-SF, yang mengukur sejauh mana individu merasa lingkungan sekitarnya kurang mampu memberikan rangsangan yang cukup untuk mempertahankan keterlibatan mental.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Boredom proneness***

##### **a) Faktor Internal**

##### **1. Regulasi Emosi**

Kemampuan yang rendah dalam mengelola emosi negatif (seperti frustrasi atau ketidakpuasan) serta menciptakan makna dari suatu pengalaman dapat membuat individu lebih bergantung pada stimulasi eksternal untuk mengatur suasana hati, sehingga pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap kebosanan (Tam & Inzlicht, 2024).

##### **2. Neurotisisme**

Neurotisisme merupakan sebuah tendensi untuk merasakan emosi negatif, seperti kemarahan, kecemasan, rasa bersalah, dan depresi, mudah bereaksi secara emosional dan rentan mengalami stress. *Trait* kepribadian neurotisisme yang tinggi diketahui memiliki hubungan positif dengan *boredom proneness*. Individu

neurotik lebih mudah merasakan ketidakpuasan dan kesulitan menemukan ketenangan dalam aktivitas yang tenang (Tam & Inzlicht, 2024)

### 3. Kontrol Atensi (*Attentional Control*)

Kemampuan yang lemah untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian secara sengaja dapat menjadi prediktor yang kuat untuk *boredom proneness*. Individu dengan kontrol atensi rendah mudah terdistraksi dan sulit "masuk ke dalam alur" (*flow*) suatu aktivitas (Westgate & Staidle, 2020).

## b) Faktor Lingkungan dan Sosial:

### 1. Lingkungan yang Monoton dan Tidak Menantang

Paparan jangka panjang terhadap lingkungan yang kurang akan tantangan intelektual, variasi, dan otonomi (seperti tugas-tugas yang sangat repetitif) dapat memperkuat kecenderungan *boredom proneness* (Eastwood et al., 2012).

### 2. Gaya Pengasuhan dan Pengalaman Awal

Pengasuhan yang overprotective atau, sebaliknya, kurang stimulasi selama masa kanak-kanak dapat menghambat perkembangan kemampuan regulasi diri dan internal resource untuk mengatasi kebosanan (Weybright et al., 2015).

## 5. Integrasi Islam dengan *Boredom proneness*

*Boredom proneness* atau kecenderungan mudah bosan dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang berkaitan dengan melemahnya keterlibatan, turunnya makna, dan berkurangnya ketekunan dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Dalam tradisi keilmuan Islam, kondisi semacam ini sering dikaitkan dengan

konsep futūr, yaitu keadaan menurunnya semangat, kelesuan, atau melemahnya dorongan untuk bertahan pada aktivitas yang bernilai. Futūr tidak dipahami sekadar sebagai emosi sesaat, melainkan sebagai sinyal bahwa individu perlu menata kembali orientasi diri, tujuan, dan cara mengelola ritme aktivitasnya agar tidak mudah jatuh pada kejenuhan. Pada level konseptual, *boredom proneness* dalam psikologi modern juga menggambarkan kesulitan individu untuk mempertahankan keterlibatan dan menemukan rasa bermakna pada aktivitas, sehingga konsep futūr relevan digunakan sebagai kerangka nilai untuk memahami kecenderungan tersebut.

Selain itu, integrasi Islam pada variabel ini dapat didekati melalui konsep shabr (kesabaran/ketahanan diri) dan pengelolaan waktu, yang berkaitan dengan kemampuan individu mengatur respons ketika menghadapi rutinitas, hambatan, atau aktivitas yang monoton. Dalam konteks psikologis, shabr dapat dipahami sebagai bentuk kontrol diri dan ketekunan untuk tetap terlibat pada aktivitas yang penting meskipun tidak selalu memberikan stimulasi instan. Dengan kata lain, individu yang memiliki ketahanan diri yang baik cenderung lebih mampu bertahan pada aktivitas yang menuntut proses, sehingga tidak mudah bergeser pada pencarian stimulasi cepat sebagai pelarian dari rasa jenuh.

Di sisi lain, tradisi Islam juga menekankan pentingnya menjaga kehadiran hati (*hudūr al-qalb*) dan orientasi makna dalam aktivitas. Ketika aktivitas dijalani secara mekanis tanpa tujuan yang jelas, individu lebih rentan mengalami kejenuhan karena keterlibatan kognitif dan emosionalnya melemah. Al-Ghazali (2015) menekankan bahwa kondisi batin yang tidak terarah serta lemahnya niat dan makna dapat memengaruhi kualitas keterlibatan seseorang dalam aktivitas, yang secara konseptual sejalan dengan pemahaman *boredom proneness* sebagai kesulitan mempertahankan engagement.

Dengan demikian, integrasi Islam dalam penelitian ini tidak diarahkan untuk menafsirkan ayat Al-Qur'an secara langsung,

melainkan menggunakan konsep-konsep tersebut sebagai lensa nilai yang menekankan pentingnya makna, ketahanan diri, dan pengelolaan waktu agar individu tidak mudah terjebak dalam kejenuhan yang berulang.

### **C. *Mindless scrolling***

#### **1. Pengertian *Mindless scrolling***

*Mindless scrolling* didefinisikan sebagai tindakan pasif dalam penggunaan media sosial yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan disertai dengan penurunan kesadaran diri (Baughan et al., 2022). Aktivitas ini membuat pelakunya cenderung tidak menyadari seberapa banyak waktu yang telah mereka habiskan untuk melakukan pengguliran layar secara tak terbatas (*infinite scrolling*). *Mindless scrolling* juga didefinisikan sebagai perilaku menggulir konten digital secara berulang, otomatis, dan tanpa kesadaran penuh akan tujuan atau waktu yang dihabiskan (Bhattacharya et al., 2023).

Menurut Vicente (2024), *mindless scrolling* merupakan aktivitas menggunakan sosial media, dimana pengguna melakukan *scrolling* (menggulir) layar ponsel dalam jangka waktu yang lama tanpa ada tujuan yang jelas. Menurut studi yang dilakukan oleh Vicente et al., *mindless scrolling* juga memuat komponen penurunan kesadaran (*reduced awareness*), dimana pengguna tidak sepenuhnya menyadari bahwa mereka sedang melakukan aktivitas tersebut, atau tidak menyadari berapa lama waktu yang sudah dihabiskan untuk aktivitas tersebut.

Berbeda dengan penggunaan media sosial yang *intentional* (sengaja mencari informasi tertentu), *mindless scrolling* identik dengan kurangnya keterlibatan kognitif yang mendalam dan seringkali dilakukan sebagai bentuk pelarian atau karena kebiasaan belaka. *Mindless scrolling* berbeda dengan istilah serupa yakni *doomscrolling*. *Doomscrolling* lebih menekankan pada kecenderungan secara persisten menghadapkan diri pada

arus informasi atau berita dari internet atau media sosial yang sifatnya negatif seperti krisis, bencana, atau tragedi—sedangkan *mindless scrolling* sendiri dapat terjadi bahkan pada konten yang netral atau bahkan positif (de Segovia Vicente et al., 2024).

*Mindless scrolling* juga berbeda dengan *screen time* yang hanya mengukur durasi paparan layar lintas perangkat, tanpa menangkap kualitas atau alasan keterlibatan pengguna (Duraiappah et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan pada pengalaman subjektif penggunaan (pasif, tanpa tujuan, kehilangan *sense of time*) yang menurut bukti empiris lebih informatif bagi prediksi luaran kesejahteraan/kognitif daripada sekadar lamanya waktu.

## 2. Aspek *Mindless scrolling*

Untuk mengukur *mindless scrolling* dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan kerangka teori tahapan disosiasi pikiran dari Baughan et al. (2022). Kerangka teori ini menjelaskan bahwa *mindless scrolling* bukanlah sekadar durasi penggunaan yang lama, melainkan sebuah proses psikologis di mana kesadaran individu secara bertahap terpisah dari realitas saat berinteraksi dengan desain adiktif media sosial. Proses disosiasi tersebut dibagi menjadi tiga aspek utama sebagai berikut.

### a) *Entry-point to Passive*

Aspek ini merupakan fase awal atau pintu masuk di mana individu mulai berada pada kondisi disosiasi spontan. Fase ini ditandai dengan penurunan fokus kognitif, di mana pikiran subjek tidak lagi terpusat pada aktivitas utama yang seharusnya dikerjakan (misalnya belajar atau bekerja) dan mulai melamun. Pada tahap ini, individu seringkali melakukan pelarian secara sadar (*stress-relief*) menuju media sosial, namun dengan kemampuan mencerna informasi yang sudah mulai menurun.

b) *Normative Dissociation*

Pada tahap ini, individu telah masuk sepenuhnya ke dalam aktivitas penggunaan media sosial secara pasif. Aspek *normative dissociation* ditandai dengan penyempitan tingkat fokus yang ekstrem, sehingga menyebabkan individu kehilangan kesadaran terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar. Indikator utama pada aspek ini adalah hilangnya persepsi terhadap waktu (*time distortion*) dan kondisi melamun yang mendalam saat menggulir layar. Individu berada dalam kondisi yang disebut sebagai "zone", yaitu keadaan aktif melakukan kegiatan yang tidak memiliki makna atau tujuan fungsional, serta tidak adanya keterlibatan emosi yang nyata terhadap konten yang dilihat.

c) *Exit Point*

Aspek terakhir adalah fase di mana kesadaran dan fokus individu mulai muncul kembali ke dunia nyata. Proses kembalinya kesadaran ini seringkali tidak terjadi secara mulus, melainkan ditandai dengan munculnya perasaan bingung terhadap hal yang sebelumnya dilakukan. Subjek cenderung mengalami kesulitan dalam mengingat informasi atau konten yang baru saja mereka lihat dalam jangka waktu lama. Selain itu, akhir dari siklus disosiasi ini biasanya disertai dengan penurunan energi secara psikis maupun fisik, seperti merasa sangat lelah setelah menghabiskan waktu terlalu lama untuk melakukan *scrolling*.

### 3. Teori yang Mendasari

Perilaku *mindless scrolling* dapat dijelaskan secara kuat oleh dua teori utama yang saling melengkapi, yakni sebagai berikut.

### a. Teori Pembentukan Kebiasaan (*The Hook Model & Operant Conditioning*)

Teori pembentukan kebiasaan dalam konteks penggunaan TikTok dapat dijelaskan melalui integrasi *Hook Model* dari Nir Eyal dan prinsip B. F. Skinner tentang *operant conditioning*. Dalam *Hook Cycle* (Eyal, 2014), perilaku adiktif, termasuk *mindless scrolling*, dapat dibentuk melalui empat tahap berulang. Tahap pertama adalah *Trigger*, yang dapat bersifat internal (misalnya rasa bosan, kesepian, stres) maupun eksternal (seperti notifikasi atau kebiasaan membuka aplikasi). *Trigger* ini mendorong *Action*, yaitu respons paling sederhana yang difasilitasi oleh desain aplikasi—dalam hal ini, aktivitas scrolling. TikTok mengoptimalkan tahap ini melalui fitur *infinite scroll*, yang secara struktural menghilangkan *stopping cues* sehingga menurunkan kebutuhan usaha kognitif dan meningkatkan kontinuitas perilaku (Lartey, 2024).

Tahap inti dalam siklus ini adalah *Variable Reward*, yaitu kondisi ketika imbalan yang diterima pengguna tidak muncul secara tetap, melainkan bersifat selang-seling (*intermiten*) dan sulit diprediksi. Dalam praktiknya, setiap kali pengguna melakukan scrolling, mereka tidak mengetahui jenis, kualitas, atau relevansi konten yang akan muncul berikutnya. Satu video bisa terasa biasa saja atau bahkan membosankan, sementara beberapa video setelahnya bisa sangat menarik, lucu, atau sesuai dengan minat pribadi. Pola yang tidak konsisten ini membuat pengalaman pengguna menjadi tidak stabil, tetapi justru di situlah letak kekuatannya.

Variasi hasil dari setiap tindakan scrolling tersebut menciptakan semacam “harapan dinamis” dalam diri pengguna—bahwa meskipun saat ini konten yang dilihat kurang memuaskan, selalu ada kemungkinan bahwa konten berikutnya akan jauh lebih menarik. Harapan ini terus diperbarui setiap kali pengguna menemukan video yang menyenangkan, sehingga memperkuat dorongan untuk tetap melanjutkan scrolling. Akibatnya, meskipun sebagian besar konten yang dikonsumsi sebenarnya biasa saja atau kurang bermakna, pengguna tetap terdorong untuk mengeksplorasi

lebih jauh karena adanya peluang mendapatkan reward yang lebih memuaskan di waktu berikutnya. Secara biologis, ketidakpastian ini juga memicu sistem dopaminergik otak, menghasilkan sensasi antisipasi dan kesenangan yang memperkuat perilaku eksploratif.

Selanjutnya, pada tahap *Investment*, pengguna secara kumulatif menanamkan nilai ke dalam *platform* (misalnya melalui durasi penggunaan yang meningkat, mengikuti akun, dan personalisasi algoritma *For You Page/FYP*), yang pada akhirnya meningkatkan probabilitas keterlibatan ulang dan memperkuat siklus kebiasaan.

Secara teoretis, mekanisme *variable reward* ini berakar pada konsep *variable ratio reinforcement* dalam *operant conditioning* Skinner, yaitu pola penguatan yang diberikan secara tidak konsisten dan tidak terduga—terbukti sebagai bentuk penguatan paling resisten terhadap kepunahan perilaku. Algoritma FYP TikTok merepresentasikan prinsip ini secara operasional: pengguna tidak selalu memperoleh konten yang memuaskan, tetapi secara sporadis menemukan konten yang sangat relevan atau menghibur (Obreja, 2024). Pola penguatan yang tidak dapat diprediksi ini mempertahankan ekspektasi reward, sehingga mendorong perilaku scrolling berulang dan berpotensi berkembang menjadi kompulsif serta *mindless*.

## **b. Teori Disosiasi Pikiran (*Dissociation Theory*)**

Sementara Eyal dan Skinner menjelaskan mekanisme *mengapa* pengguna terus menggulir, Baughan et al. (2022) menjelaskan *apa yang terjadi pada kognisi pengguna* selama proses tersebut berlangsung. Menurut Baughan et al. (2022), paparan terus-menerus terhadap *variable reward* dan *infinite scroll* akan membawa pengguna masuk ke dalam keadaan disosiasi, yaitu kondisi terpisahnya kesadaran individu dari realitas di sekitarnya. Proses ini terjadi melalui tiga fase: dimulai dengan hilangnya fokus pada dunia nyata (*entry-point to passive*), menyempitnya kesadaran hingga kehilangan persepsi waktu di mana pengguna masuk ke dalam

"zone" (*normative dissociation*), dan diakhiri dengan kembalinya kesadaran yang seringkali disertai rasa lelah dan bingung (*exit point*).

Mekanisme ketiga teori di atas dapat digambarkan dalam konteks keseharian mahasiswa. Seorang mahasiswa membuka TikTok di sela-sela mengerjakan skripsi hanya untuk "istirahat sebentar" selama lima menit (*Trigger* dari Nir Eyal). Ia mulai menggulir layar (*Action*). Video pertama terasa biasa saja, namun pada video ketiga ia menemukan konten yang sangat lucu (*Variable Reward* dari Skinner).

Dorongan dopamin ini memancingnya untuk terus menggulir. Karena tidak ada penanda visual untuk berhenti (*infinite scroll*), kognisi mahasiswa tersebut mulai terlepas dari dunia nyata dan masuk ke dalam fase disosiasi (*Normative Dissociation* dari Baughan). Ia berada di dalam mode "*autopilot*". Tanpa terasa, satu jam telah berlalu. Saat ia akhirnya tersadar dan menutup aplikasi (*Exit Point*), yang tersisa hanyalah rasa lelah, waktu yang terbuang, dan ingatan yang kabur mengenai apa saja yang baru ia tonton. Inilah esensi utuh dari perilaku *mindless scrolling*.

#### **4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Mindless scrolling***

##### **a) Faktor Internal**

##### **1. Regulasi Emosi**

Individu dengan kesulitan dalam mengelola emosi negatif (seperti stres, kecemasan, kebosanan) cenderung menggunakan *mindless scrolling* sebagai strategi koping maladaptif untuk menghindari perasaan tidak nyaman tersebut (Bhattacharya et al., 2023).

##### **2. Kebutuhan Arousal**

Individu dengan kebutuhan stimulasi yang tinggi tetapi kemampuan rendah untuk memenuhi kebutuhan tersebut melalui

aktivitas produktif, akan mencari stimulasi instan melalui konten media sosial (Tam & Inzlicht, 2024).

### 3. Kelelahan Mental

Kondisi kelelahan kognitif setelah aktivitas yang membutuhkan konsentrasi tinggi dapat mengurangi kapasitas *self-control*, membuat individu lebih rentan terhadap perilaku *mindless scrolling* (de Segovia Vicente et al., 2024).

## b) Faktor Eksternal

### 1. Desain Algoritma

Personalisasi konten yang ekstrem pada *For You Page* (FYP) TikTok menciptakan *echo chamber* yang terus-menerus memvalidasi minat pengguna, sehingga meningkatkan *engagement* tetapi juga mempertahankan perilaku *scrolling* (Obreja, 2024).

### 2. Fitur Gamifikasi

Elemen seperti *streak*, notifikasi, dan sistem *reward* dalam aplikasi menciptakan psychological pull yang kuat untuk tetap terhubung dan aktif di *platform* (Gupta & Sharma, 2023).

### 3. Konten yang Disarankan

Konten yang direkomendasikan algoritma seringkali membangkitkan emosi kuat, menarik, atau kontroversial, yang secara alami lebih menarik perhatian dan mempertahankan *engagement* (Chen et al., 2022).

### c) Faktor Demografis

#### 1. Usia

Generasi muda, umumnya remaja hingga dewasa awal menunjukkan kerentanan yang lebih tinggi terhadap perilaku *mindless scrolling* karena tumbuh dalam lingkungan digital (Digital Society Report, 2024).

#### 2. Lingkungan Sosial

Individu yang berada dalam lingkaran pertemanan dengan intensitas penggunaan media sosial tinggi cenderung meniru dan menganggap normal perilaku *mindless scrolling* (Gupta & Sharma, 2023).

### d) Faktor Situasional:

#### 1. Waktu Luang

Momen transisi atau waktu senggang (seperti menunggu, istirahat singkat) sering menjadi pemicu umum untuk melakukan *mindless scrolling* (Liu et al., 2023).

#### 2. Lingkungan Fisik

Akses mudah ke *smartphone* dan koneksi internet yang stabil memfasilitasi perilaku *scrolling* yang bisa dilakukan kapan saja dan di mana saja (Liu et al., 2023).

## 5. Integrasi Islam dengan *Mindless scrolling*

Perilaku *mindless scrolling* dalam perspektif Islam dapat dipahami sebagai pola penggunaan media digital yang berlangsung tanpa kesadaran penuh, tanpa tujuan yang jelas, dan cenderung otomatis sehingga individu mudah kehilangan kendali atas waktu serta perhatian. Dalam kajian psikologi modern, perilaku ini identik dengan keterlibatan pasif dan berkurangnya pemantauan diri (*self-monitoring*), di mana pengguna

menggulir konten secara berulang tanpa menyadari durasi maupun alasan penggunaan.

Secara konseptual, kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan istilah ghaflah, yaitu keadaan lalai atau tidak hadir secara mental dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Ghaflah menggambarkan situasi ketika seseorang kurang menggunakan perhatian dan kesadarannya secara optimal, sehingga aktivitas yang dilakukan tidak lagi terarah dan berpotensi mengurangi kebermaknaan waktu (Al-Ghazali, 2015).

Selain ghaflah, perilaku *mindless scrolling* juga relevan dipahami melalui konsep laghw, yaitu aktivitas yang tidak memiliki nilai manfaat yang jelas dan berpotensi mengalihkan individu dari hal yang lebih penting. Dalam konteks penggunaan media digital, *mindless scrolling* sering kali terjadi sebagai kegiatan pengisi waktu yang repetitif dan tidak direncanakan, sehingga dapat membuat individu menghabiskan waktu secara berlebihan tanpa tujuan yang jelas.

Pada titik ini, fokus integrasi Islam dalam penelitian bukanlah menafsirkan ayat secara langsung untuk menjelaskan fenomena psikologis, melainkan menggunakan konsep-konsep tersebut sebagai kerangka nilai yang menekankan pentingnya kesadaran, arah tujuan, dan pengelolaan waktu dalam aktivitas sehari-hari.

Integrasi Islam pada variabel ini menyoroti pentingnya kesadaran diri (*muraqabah*) dan pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*) dalam berinteraksi dengan media digital. Kerangka ini sejalan dengan kebutuhan individu untuk membangun kebiasaan penggunaan media yang lebih terarah dan tidak berlebihan, agar aktivitas digital tetap berada dalam kontrol diri serta tidak menggeser prioritas utama dalam kehidupan akademik maupun keseharian.

### E. Hubungan antara Variabel berdasarkan Penelitian Terdahulu

Sebagai landasan empiris, penelitian ini merujuk pada studi yang mengkaji kaitan antar variabel terkait. Penelitian oleh Bhandari dan Bimo (2022) dalam "*Why's Everyone on TikTok Now?*" menjelaskan bagaimana algoritma media sosial membentuk perilaku pengguna yang cenderung konsumtif dan pasif, yang mendukung urgensi meneliti dampak kognitif dari penggunaan *platform* tersebut.

Mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan fungsi kognitif, penelitian Montag et al. (2021) yang berjudul "*On the Psychology of TikTok Use*" memberikan gambaran awal bahwa durasi penggunaan TikTok yang tinggi berkaitan dengan gangguan pada kontrol impuls dan sistem *reward* otak, yang secara teoretis sejalan dengan penurunan tingkat atensi (Y1). Mekanisme ini diperkuat oleh studi de Segovia Vicente et al. (2024) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara pasif dan tanpa tujuan (*mindless*) berkontribusi pada hilangnya kesadaran waktu (*time-loss*) dan perasaan bersalah.

Terkait hubungan dengan kebosanan, penelitian Tam dan Inzlicht (2024) dalam jurnal *Experimental Psychology* membuktikan bahwa perilaku berpindah-pindah konten digital secara cepat (*switching behavior*) justru membuat individu merasa lebih bosan dalam jangka panjang. Hal ini secara langsung mendukung hipotesis mengenai hubungan positif antara *mindless scrolling* (X) dengan *boredom proneness* (Y2). Selain itu, Eastwood et al. (2012) menegaskan bahwa kebosanan pada dasarnya merupakan kondisi kegagalan individu dalam mempertahankan keterlibatan atensi terhadap lingkungan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat atensi (Y1) memiliki keterkaitan konseptual yang erat dengan *boredom proneness* (Y2), di mana individu dengan kemampuan atensi yang lebih rendah cenderung lebih mudah mengalami kebosanan.

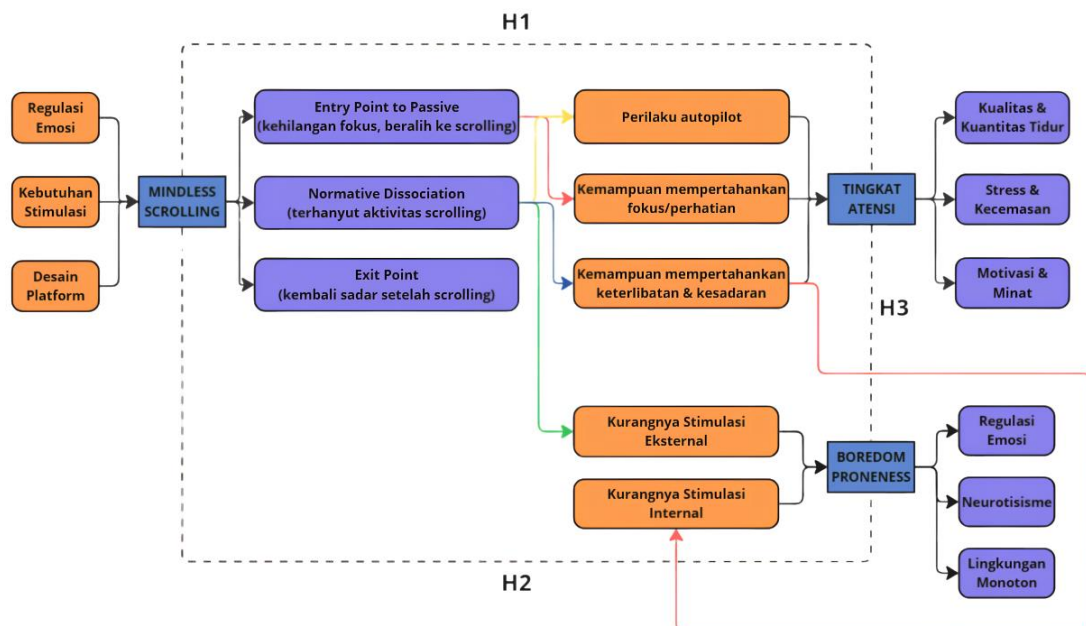
Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa hubungan antar variabel dalam penelitian ini telah banyak dilaporkan secara bivariate, baik antara *mindless scrolling* dengan atensi, *mindless scrolling* dengan *boredom*

*proneness*, maupun antara atensi dengan *boredom proneness*. Namun, sebagian besar penelitian masih mengkaji hubungan tersebut secara terpisah dan belum mengintegrasikannya dalam satu kerangka yang utuh.

Selain itu, penelitian terdahulu juga cenderung berfokus pada penggunaan media sosial secara umum, tanpa menyoroti karakteristik spesifik *platform* seperti TikTok yang populer serta memiliki algoritma personalisasi tinggi, format konten singkat, dan mekanisme *infinite scroll* yang berpotensi memperkuat pola keterlibatan pasif. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengintegrasikan ketiga variabel dalam satu model yang lebih komprehensif, khususnya dalam konteks mahasiswa pengguna aktif TikTok di Indonesia.

## F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teoretis dan empiris yang telah diuraikan, berikut adalah kerangka konseptual yang menggambarkan hubungan antar variabel dalam penelitian ini.



Gambar 1 Logical Framework Penelitian

Berdasarkan kerangka tersebut, *mindless scrolling* secara teoretis berhubungan negatif dengan tingkat atensi dan berhubungan positif dengan *boredom proneness*, sedangkan tingkat atensi berhubungan negatif dengan *boredom proneness*. Hubungan *mindless scrolling* dengan tingkat atensi dijelaskan melalui *Attention Capacity Model* dari Lang (2000), konsep automaticity dari Bargh (1994), serta teori disosiasi dari Baughan et al. (2022), yang menunjukkan bahwa perpindahan perhatian menuju scrolling, perilaku *autopilot*, dan kondisi terhanyut dapat mengurangi kemampuan individu mempertahankan fokus, keterlibatan, serta kesadaran terhadap pengalaman saat ini.

Hubungan *mindless scrolling* dengan *boredom proneness* dijelaskan melalui *Meaning and Attention Components Model of Boredom* dari Westgate dan Wilson (2018), serta temuan Tam dan Inzlicht (2024), bahwa paparan konten digital yang cepat dan terus berganti dapat membiasakan individu pada stimulasi tinggi sehingga aktivitas sehari-hari dipersepsi kurang menarik. Selanjutnya, hubungan tingkat atensi dengan *boredom proneness* juga dijelaskan melalui MAC Model, yaitu bahwa rendahnya kemampuan mempertahankan perhatian dan keterlibatan dapat menghambat individu dalam membangkitkan minat serta stimulasi internal, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap kebosanan.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H1: *Mindless scrolling* memiliki hubungan negatif dengan tingkat atensi.

H2: *Mindless scrolling* memiliki hubungan positif dengan *boredom proneness*.

H3: Tingkat atensi memiliki hubungan negatif dengan *boredom proneness*.

## BAB III

### METODE

#### A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan korelasional. Desain kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang menekankan pengukuran variabel secara numerik dan analisis data menggunakan metode statistik untuk menjawab pertanyaan penelitian, serta berfokus pada pengumpulan data yang dapat diukur dan dianalisis secara objektif untuk menguji teori, mengidentifikasi pola hubungan, atau memeriksa generalisasi temuan (Creswell & Creswell, 2018). Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian ini, yakni mengidentifikasi hubungan antar variabel melalui data numerik yang dapat dianalisis secara statistik (Creswell, 2018).

Penelitian non-eksperimental adalah penelitian yang bertujuan untuk memberikan gambaran atau penjelasan mengenai suatu gejala, fenomena, atau kejadian pada saat ini tanpa memberikan perlakuan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dilakukan pada kondisi yang alamiah (*natural setting*). Peneliti mengamati variabel-variabel sebagaimana adanya tanpa melakukan manipulasi, kontrol, atau intervensi terhadap variabel bebas. Peneliti tidak menciptakan situasi tertentu tetapi mempelajari fenomena dalam kondisi alaminya dengan ciri-ciri: tidak ada manipulasi variabel, tidak ada penugasan acak partisipan, variabel diamati secara naturalistic, cocok untuk penelitian korelasional dan deskriptif (Salkind, 2018). Desain non-eksperimental diterapkan karena penelitian ini tidak melakukan manipulasi atau intervensi terhadap variabel bebas, akan tetapi melakukan pengamatan terhadap variabel-variabel sebagaimana adanya secara alami sesuai dengan konteksnya.

Secara spesifik, pendekatan korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara perilaku *mindless scrolling* sebagai variabel bebas dengan tingkat atensi dan *boredom proneness* sebagai variabel terikat.

Pengumpulan data penelitian ini bersifat *cross-sectional*, dimana data dikumpulkan dari satu sampel populasi pada satu titik waktu tertentu (Sugiyono, 2017). Jadi, data yang diperlukan untuk tujuan penelitian dikumpulkan sekaligus pada satu waktu.

Desain ini memberikan "gambaran sesaat" (*snapshot*) mengenai variabel-variabel yang diteliti dan hubungan di antara mereka pada waktu yang spesifik. Desain *cross-sectional* dipilih karena pertimbangan efisiensi waktu dan biaya, serta kemampuan untuk mengumpulkan data dari sampel yang besar dalam periode yang relatif singkat (Salkind, 2018). Namun, peneliti menyadari keterbatasan desain *cross-sectional* dalam menentukan hubungan sebab-akibat secara absolut. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian ini akan lebih berfokus pada pengidentifikasian pola hubungan dan kontribusi antar variabel, bukan pada penentuan kausalitas.

## **B. Identifikasi Variabel Penelitian**

Variabel didefinisikan sebagai segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut untuk kemudian ditarik kesimpulannya (Creswell, 2018). Variabel merupakan elemen atau faktor yang dapat diukur, diubah, atau dikendalikan untuk dilihat bagaimana mereka mempengaruhi atau dipengaruhi oleh faktor lainnya. Variabel juga merupakan elemen utama yang digunakan peneliti untuk menguji hipotesis dan mencapai tujuan dari penelitian. Penelitian ini terdiri dari satu variabel independen (X) dan dua variabel dependen (Y), yakni sebagai berikut :

- a) Variabel Independen (X) : *Mindless scrolling*
- b) Variabel Dependen (Y1) : Tingkat Atensi
- c) Variabel Dependen (Y2) : *Boredom proneness*

### C. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penjelasan mendetail dan terperinci mengenai bagaimana suatu variabel akan diukur atau diamati dalam sebuah penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Menggunakan definisi operasional peneliti dapat melakukan pengukuran yang lebih mudah dengan mengubah ide abstrak menjadi sesuatu yang beroperasi (Azwar, 2012). Dalam penelitian ini, peneliti akan menjelaskan definisi operasional dari tiga variabel secara terpisah :

#### 1) *Mindless scrolling*

*Mindless scrolling* dalam penelitian ini dioperasionalkan sebagai skor total yang diperoleh responden pada Skala *Mindless scrolling* yang disusun oleh Fajria (2025) berdasarkan teori Disosiasi Normatif dari Baughan et al. (2022), dan telah dimodifikasi peneliti pada konteks penggunaan TikTok. Skor tersebut merepresentasikan kecenderungan individu menggulir konten TikTok secara pasif dan tanpa tujuan yang jelas, disertai penurunan kesadaran selama proses penggunaan.

Pengukuran dilakukan berdasarkan tiga aspek. Pertama, *entry point*, yaitu kecenderungan individu mulai menggulir TikTok secara otomatis tanpa niat sadar. Kedua, *normative dissociation*, yaitu hilangnya kesadaran individu terhadap waktu dan lingkungan sekitar selama proses *scrolling* berlangsung. Ketiga, *exit point*, yaitu munculnya kembali kesadaran individu terhadap waktu dan lingkungan sekitar setelah periode *scrolling* berlangsung, sering kali diikuti oleh perasaan bingung, lelah, atau bahkan bersalah. Skala terdiri atas 14 aitem dengan format respons Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju sampai 5 = Sangat Setuju). Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh aitem, dimana semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling* pada responden.

## 2) **Tingkat Atensi**

Tingkat atensi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mampu hadir secara sadar pada momen kini (*present-moment awareness*) selama menjalani aktivitas sehari-hari di masa perkuliahan, yang mencakup kemampuan menjaga fokus, menyadari pikiran atau emosi, serta meminimalkan perilaku yang bersifat *autopilot* (minim kesadaran).

Variabel ini diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dari Brown dan Ryan (2003) yang terdiri dari 15 aitem. Instrumen asli MAAS menggunakan format respons 6 poin. Dalam penelitian ini, format respons disesuaikan menjadi 5 poin (1 = Sangat Sering hingga 5 = Sangat Jarang). Semakin tinggi skor rata-rata yang diperoleh, semakin tinggi frekuensi individu berada dalam kondisi sadar penuh (*mindful*) dalam kehidupan sehari-hari.

## 3) **Boredom proneness**

*Boredom proneness* dalam penelitian ini didefinisikan secara operasional sebagai kecenderungan disposisional individu untuk mudah mengalami kebosanan dalam berbagai situasi, yang tercermin pada rendahnya kemampuan mempertahankan keterlibatan mental terhadap aktivitas yang sedang dijalani, aktivitas yang terlalu mudah sering kali dianggap kurang menarik karena minimnya tantangan yang dirasakan, serta meningkatnya dorongan untuk mencari stimulasi baru atau lebih intens ketika menghadapi aktivitas yang rutin, lambat, atau minim variasi.

Pengukuran konstruk *boredom proneness* dalam penelitian ini secara khusus menangkap sejauh mana individu cenderung cepat jenuh, sulit bertahan pada fokus dan keterlibatan yang stabil, serta membutuhkan rangsangan eksternal agar tetap merasa terlibat. Variabel ini diukur menggunakan instrumen *Boredom proneness Scale-Short Form* (BPS-SF) yang dikembangkan oleh Vodanovich, Wallace, dan

Kass (2005). Penelitian ini menggunakan versi adaptasi bahasa Indonesia dari BPS-SF yang telah digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Veriantari (2021).

Instrumen ini terdiri dari 12 aitem dengan format respons Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju sampai 5 = Sangat Setuju). Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh aitem, sehingga semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi tingkat *boredom proneness* pada responden.

#### **D. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling***

##### **1) Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Strata 1 (S1) yang masih aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Kota Malang, berusia 18–25 tahun, serta merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok. Populasi ini dipandang memiliki karakteristik yang beragam, baik dari sisi demografis maupun akademik, karena mahasiswa di Kota Malang berasal dari berbagai institusi, fakultas, angkatan, serta latar belakang pengalaman penggunaan TikTok yang berbeda-beda. Oleh karena itu, selama proses pengumpulan data secara daring, peneliti akan memantau sebaran karakteristik responden agar tidak terkonsentrasi pada satu kelompok tertentu.

Pemantauan sebaran dilakukan melalui pengelompokan responden berdasarkan kategori usia (18–20 tahun, 21–23 tahun, 24–25 tahun), jenis kelamin, asal institusi, serta intensitas penggunaan TikTok per hari. Sebaran populasi mencakup mahasiswa dari beberapa perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Malang, antara lain Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Negeri Malang, Universitas

Islam Malang, Universitas Merdeka Malang, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang, Institut Teknologi Nasional Malang, Universitas Widyagama Malang, Universitas Gajayana, Universitas Ma Chung, Politeknik Negeri Malang, dan lain-lain. Penyebutan institusi tersebut tidak dimaksudkan untuk membatasi populasi, melainkan sebagai upaya memperoleh sebaran responden dari latar belakang institusi yang beragam. Langkah ini bertujuan memastikan sampel yang terkumpul merepresentasikan variasi karakteristik utama populasi target, sehingga hasil penelitian lebih relevan untuk menggambarkan kondisi mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang secara umum.

## 2) Sampel

Menurut Creswell (2018), sampel adalah bagian kecil atau wakil yang representatif dari populasi yang diambil untuk diobservasi atau diukur. Sampel berfungsi sebagai sumber data yang datanya digunakan untuk menarik kesimpulan mengenai populasi secara keseluruhan. Penelitian terhadap sampel dilakukan untuk menghemat waktu, biaya, dan tenaga (Sugiyono, 2017).

Sampel penelitian ini ditargetkan berjumlah 200 mahasiswa. Ukuran sampel ditentukan melalui analisis power menggunakan *G\*Power* 3.1. Jenis uji statistik yang dipilih adalah *Exact - Correlation: Bivariate normal model (Pearson Product Moment)*. Berdasarkan estimasi *effect size* sedang ( $\rho = 0.30$ ), taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0.05, dan kekuatan uji (power) sebesar 0.90, maka diperoleh jumlah sampel minimal sebanyak 112 responden. Untuk mengantisipasi kemungkinan kehilangan data dan non-respon, peneliti menambahkan target pengambilan sampel ditetapkan menjadi 200 responden. Populasi target adalah mahasiswa S1 berusia 18–25 tahun yang aktif menggunakan TikTok di Kota Malang.

Untuk populasi penelitian yang besar atau tidak diketahui secara pasti, penentuan ukuran sampel tidak didasarkan pada persentase populasi, melainkan pada kemampuan desain penelitian untuk mendeteksi efek yang diharapkan melalui parameter *effect size*, tingkat signifikansi ( $\alpha$ ), dan *statistical power*. Prinsip ini sejalan dengan panduan analisis *power* yang menyatakan bahwa ukuran sampel ditentukan oleh hubungan matematis antara besar efek,  $\alpha$ , dan *power* (Cohen, 1988). G\*Power digunakan dalam penelitian ini karena merupakan *software* yang secara luas direkomendasikan untuk menghitung kebutuhan sampel dalam uji hipotesis berbasis korelasi maupun model statistik lainnya.

### 3) Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi tertentu. Partisipan dalam penelitian ini adalah subjek yang dipilih secara spesifik berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Karakteristik utama yang harus dipenuhi oleh subjek penelitian adalah berstatus mahasiswa aktif Strata 1 (S1) dari berbagai perguruan tinggi yang berlokasi di Kota Malang. Pembatasan wilayah ini dilakukan untuk menjamin homogenitas konteks lingkungan akademik dan sosial partisipan.

Peneliti menetapkan rentang usia 18 hingga 25 tahun sebagai batasan usia produktif yang merepresentasikan fase perkembangan *early adulthood* atau dewasa awal. Meskipun data statistik pasar seperti *We Are Social* (2024) mengelompokkan pengguna aktif pada kategori 18–24 tahun, peneliti memperluas batas atas hingga usia 25 tahun untuk memastikan seluruh populasi mahasiswa strata 1 (S1) di Kota Malang dapat terwakili, termasuk mahasiswa tingkat akhir yang secara kronologis telah melewati usia 24 tahun. Secara teoretis, pada rentang usia ini individu sedang berada dalam fase

transisi di mana fungsi eksekutif untuk regulasi diri dan kontrol impuls masih terus berkembang, sehingga mereka cenderung lebih rentan terhadap pola penggunaan media digital yang adiktif.

Kriteria paling krusial adalah partisipan harus merupakan pengguna aktif aplikasi TikTok, yakni individu yang menggunakan aplikasi tersebut minimal 1 jam per hari atau minimal 5 hari per minggu, dengan pengalaman penggunaan minimal 6 bulan. Penetapan kriteria ketat ini bertujuan untuk memastikan sampel yang diambil benar-benar mewakili populasi yang mengalami fenomena *mindless scrolling* yang menjadi variabel kunci dalam penelitian ini.

Kriteria penggunaan TikTok minimal 1 jam per hari ditetapkan untuk memastikan bahwa responden memiliki intensitas penggunaan yang cukup sehingga perilaku *mindless scrolling* berpotensi terbentuk sebagai suatu kebiasaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan penggunaan yang bersifat otomatis (*automatic use*) dan berkurangnya kontrol perhatian (Montag et al., 2021; Tam & Inzlicht, 2024).

Adapun kriteria telah menggunakan TikTok selama minimal enam bulan ditetapkan agar responden telah memiliki pengalaman penggunaan yang relatif stabil dan cukup untuk beradaptasi dengan karakteristik platform, seperti algoritma For You Page dan pola konsumsi konten yang dipersonalisasi. Dengan demikian, perilaku penggunaan yang diamati lebih mencerminkan kebiasaan yang telah terbentuk dibandingkan penggunaan yang masih bersifat sementara.

Seluruh kriteria inklusi tersebut akan dioperasionalkan ke dalam sejumlah pertanyaan *screening* yang diletakkan pada bagian awal *Google Forms*. Prosedur ini dilakukan untuk memastikan bahwa hanya responden yang memenuhi kualifikasi sebagai pengguna aktif TikTok dengan durasi dan masa penggunaan yang sesuai yang diambil sebagai data penelitian. Data dari responden yang memberikan jawaban tidak sesuai pada bagian *screening* ini akan dieksklusi (dihapus) guna menjaga validitas temuan penelitian.

#### **E. Alat Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui kuesioner daring (*online questionnaire*). Menurut Sugiyono (2017), kuesioner merupakan metode pengumpulan data dengan memberikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala psikologis berbasis skala Likert. Untuk mengukur variabel *mindless scrolling*, penelitian ini menggunakan skala *Mindless scrolling* yang disusun berdasarkan teori dari Disosiasi Pikiran oleh Baughan et al. (2022). Adapun untuk variabel Y, penelitian ini menggunakan instrumen baku yang telah teradaptasi, yaitu *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) untuk mengukur tingkat atensi dan *Boredom proneness Scale – Short Form* (BPS-SF) untuk mengukur kerentanan terhadap kebosanan.

Pada penelitian ini, setiap variabel diukur menggunakan skala psikologis yang disusun berdasarkan karakteristik konstruk masing-masing. Penyusunan item dalam skala dilakukan dengan mempertimbangkan arah konstruk, sehingga terdapat perbedaan bentuk pernyataan pada tiap variabel. Pada skala *mindless scrolling*, item terdiri atas kombinasi pernyataan *favorable* (positif) dan *unfavorable* (negatif). Sebaliknya, pada skala atensi dan *boredom proneness*, seluruh item disusun dalam bentuk pernyataan *unfavorable* karena kedua konstruk tersebut secara teoretis lebih

tepat direpresentasikan melalui kondisi penurunan fungsi, misalnya kesulitan fokus, kecerobohan, ketidakmampuan mempertahankan perhatian, atau kecenderungan mudah merasa bosan dalam situasi sehari-hari. Pemilihan bentuk item ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang lebih sensitif terhadap variasi gejala yang relevan dengan konstruk.

Setiap item dijawab dengan menggunakan skala Likert yang menggambarkan tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan. Pada item *favorable*, pilihan jawaban yang menunjukkan persetujuan lebih tinggi mencerminkan tingkat karakteristik yang lebih kuat dan diberikan skor lebih tinggi. Sebaliknya, pada item *unfavorable*, respons yang menunjukkan tingkat masalah yang lebih tinggi—misalnya persetujuan terhadap pernyataan negatif—diberi skor lebih rendah. Untuk menjaga konsistensi arah skor antarvariabel, item-item *unfavorable* diberlakukan proses *reverse scoring*. Melalui *reverse scoring* ini, respons yang pada awalnya mencerminkan kondisi yang kurang baik akan diubah sehingga nilai akhir tetap bergerak searah dengan tingkat kekuatan konstruk.

Dengan prosedur skoring tersebut, interpretasi skor menjadi jelas dan konsisten. Pada skala *mindless scrolling*, semakin tinggi skor total menunjukkan semakin tinggi kecenderungan perilaku *mindless scrolling*. Pada skala atensi, skor yang lebih rendah menunjukkan kemampuan atensi yang rendah. Sementara itu, pada skala *boredom proneness*, skor yang lebih tinggi mencerminkan kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami kebosanan. Prosedur penskoran ini memastikan bahwa data yang diperoleh merepresentasikan kondisi psikologis responden secara akurat dan selaras dengan tujuan pengukuran pada masing-masing konstruk. Berikut ini adalah skor untuk pilihan jawaban pada skala-skala penelitian ini.

Table 1 Skala Likert *Mindless Scrolling* dan *Boredom Proneness*

| Pilihan Jawaban     | Skor      |             |
|---------------------|-----------|-------------|
|                     | Favorable | Unfavorable |
| Sangat Tidak Setuju | 1         | 5           |
| Tidak Setuju        | 2         | 4           |
| Netral              | 3         | 3           |
| Setuju              | 4         | 2           |
| Sangat Setuju       | 5         | 1           |

Table 2 Skala Likert Tingkat Atensi

| Pilihan Jawaban | Skor |
|-----------------|------|
| Sangat Sering   | 1    |
| Sering          | 2    |
| Kadang-Kadang   | 3    |
| Jarang          | 4    |
| Sangat Jarang   | 5    |

### 1) Skala *Mindless scrolling*

Pengukuran variabel *mindless scrolling* dalam penelitian ini dilakukan menggunakan skala yang dimodifikasi dari instrumen penelitian Fajria (2025). Proses modifikasi dilakukan dengan menyesuaikan redaksi aitem agar sesuai dengan konteks penggunaan aplikasi TikTok tanpa mengubah konstruk psikologis maupun indikator yang diukur. Perubahan redaksi dilakukan agar setiap pernyataan lebih relevan dengan karakteristik subjek penelitian, yaitu mahasiswa pengguna aktif TikTok.

Versi asli skala *mindless scrolling* tersebut disusun berdasarkan konsep disosiasi pikiran dalam perilaku *mindless scrolling* yang dikemukakan oleh Baughan et al. (2022), yang memandang *mindless scrolling* sebagai perilaku penggunaan media sosial secara pasif, tanpa tujuan yang jelas, serta ditandai dengan

menurunnya kesadaran terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, termasuk hilangnya kesadaran waktu.

Berdasarkan landasan teori tersebut, *mindless scrolling* dipahami sebagai proses yang terdiri dari tiga tahapan utama, yaitu *entry-point to passive*, *normative dissociation*, dan *exit point*. Ketiga aspek ini menggambarkan proses bertahap dari awal keterlibatan individu dalam aktivitas *scrolling*, kondisi keterlibatan tanpa kesadaran, hingga kembalinya kesadaran individu setelah aktivitas tersebut.

Ketiga aspek tersebut diturunkan menjadi sejumlah indikator perilaku yang kemudian disesuaikan peneliti supaya relevan dengan konteks mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang, yang kemudian digunakan sebagai dasar dalam penyusunan aitem skala. Skala *mindless scrolling* dalam penelitian ini terdiri dari 14 aitem, yang mencakup 6 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*.

Aitem *unfavorable* digunakan untuk mengurangi kecenderungan responden dalam memberikan jawaban yang bersifat otomatis, serta akan melalui proses pembalikan skor (*reverse scoring*) pada tahap pengolahan data. Seluruh aitem disusun menggunakan format skala Likert 5 poin, dengan rentang skor dari 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 5 (Sangat Sesuai). Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi tingkat *mindless scrolling* yang dimiliki.

Table 3 Blueprint Skala Mindless scrolling

| Aspek                         | Indikator                                | Item      |             | Total |
|-------------------------------|------------------------------------------|-----------|-------------|-------|
|                               |                                          | Favorable | Unfavorable |       |
| <i>Entry Point Passive</i>    | Penurunan fokus                          | 2         | 1           | 2     |
|                               | Tidak dapat mencerna informasi           |           | 3, 4        | 2     |
| <i>Normative Dissociation</i> | Tidak menyadari waktu                    | 5, 6      |             | 2     |
|                               | Melamun                                  |           | 7           | 1     |
|                               | Tidak terlibat secara emosi              |           | 8           | 1     |
| <i>Exit Point</i>             | Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu | 9         | 10          | 2     |
|                               | Kesulitan mengingat informasi            | 11        | 12          | 2     |
|                               | Penurunan energi                         | 13        | 14          | 2     |
| TOTAL                         |                                          |           |             | 14    |

## 2) Skala Tingkat Atensi

Pengukuran variabel tingkat atensi dalam penelitian ini dilakukan menggunakan instrumen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) yang dikembangkan oleh Brown dan Ryan (2003). Skala ini merupakan instrumen unidimensional yang terdiri dari 15 aitem dengan format respons Likert 5 poin, dengan rentang skor dari 1 (Hampir Selalu) hingga 6 (Hampir Tidak Pernah).

Konstruk dalam skala ini merepresentasikan tingkat perhatian dan kesadaran individu terhadap pengalaman saat ini (present-moment awareness). Pengukuran dilakukan melalui berbagai bentuk pengalaman sehari-hari yang mencerminkan rendahnya kesadaran dan perhatian, seperti kecenderungan menjalankan aktivitas secara otomatis (autopilot), kesulitan mempertahankan fokus, serta kurangnya kesadaran terhadap kondisi internal maupun eksternal.

Seluruh aitem dalam skala ini disusun dalam bentuk pernyataan negatif yang merefleksikan kondisi *mindlessness*, yaitu ketiadaan perhatian dan kesadaran terhadap aktivitas yang sedang berlangsung. Oleh karena itu, skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *mindful attention* yang lebih tinggi. Responden dengan skor tinggi cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pengalaman saat ini, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun perilaku (Brown & Ryan, 2003).

Table 4 Blueprint Skala Atensi

| Aspek                                                                  | Indikator                                                                              | Unfavorable              | Total     |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------|
| Kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini ( <i>present moment</i> ) | Menjalankan aktivitas fisik secara mekanis ( <i>autopilot</i> ) dan kurang waspada.    | 2, 3, 6, 8, 9 10, 12, 14 | 8         |
|                                                                        | Kesulitan mempertahankan fokus pada situasi atau interaksi yang sedang berlangsung.    | 4, 7, 13                 | 3         |
|                                                                        | Kurangnya kepekaan terhadap kondisi internal (pikiran, emosi, sensasi tubuh) saat ini. | 1, 5, 11, 15             | 4         |
| <b>Total</b>                                                           |                                                                                        |                          | <b>15</b> |

### 3) Skala *Boredom proneness*

Instrumen pengukuran *boredom proneness* pada awalnya dikembangkan oleh Farmer dan Sundberg (1986) melalui *Boredom proneness Scale* (BPS) yang memuat 28 butir pernyataan dengan format benar-salah. Pengukuran ini kemudian dimodifikasi oleh Vodanovich dan Kass (1990) menjadi skala Likert 7 poin guna meningkatkan sensitivitasnya. Seiring perkembangannya, Vodanovich, Wallace, dan Kass (2005) menyempurnakan alat ukur ini melalui prosedur *exploratory factor analysis* (EFA) dan *confirmatory factor analysis* (CFA).

Hasilnya adalah *Boredom proneness Scale-Short Form* (BPS-SF) yang merupakan versi lebih ringkas dan menyederhanakan skala awal menjadi 12 butir pernyataan yang mengukur dua dimensi, yakni stimulasi internal (ketidakmampuan individu menghasilkan keterlibatan atau minat dari dalam diri) dan stimulasi eksternal (persepsi bahwa lingkungan kurang memberikan rangsangan yang memadai) (Vodanovich Stephen J. et al., 2005).

Penelitian ini menggunakan skala *Boredom proneness Scale – Short Form* (BPS-SF) yang dikembangkan oleh Vodanovich dkk. (2005) karena merupakan versi ringkas yang dikembangkan melalui analisis faktor dan dilaporkan memiliki konsistensi internal yang tergolong memadai, yaitu sebesar 0,71 untuk subskala stimulasi internal dan 0,74 untuk subskala stimulasi eksternal. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini merupakan versi adaptasi berbahasa Indonesia yang telah melalui proses penerjemahan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya (Veriantari, 2021).

*Table 5 Blueprint Skala Boredom proneness*

| Aspek                         | Indikator                                                                                             | Favorable            | Total     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------|
| Kurangnya stimulasi internal  | Cenderung pasif dan sulit mempertahankan minat jika tidak ada rangsangan yang kuat dari lingkungan.   | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 10 | 7         |
| Kurangnya stimulasi eksternal | Mempersepsi-kan lingkungan atau rutinitas sehari-hari sebagai sesuatu yang monoton dan tidak menarik. | 7, 8, 9, 11, 12      | 5         |
| <b>Total</b>                  |                                                                                                       |                      | <b>12</b> |

## F. Uji Validitas

Prosedur validasi dalam penelitian ini dilaksanakan melalui pendekatan bertahap untuk menjamin kualitas data yang diperoleh. Tahap awal difokuskan pada pengujian validitas isi (*content validity*) yang melibatkan penilaian dari *Subject Matter Experts* (SME) melalui prosedur *expert judgment*. Pada tahap ini, ahli menelaah relevansi isi aitem dengan indikator perilaku serta aspek keterbacaan bahasa untuk memastikan bahwa instrumen tersebut mampu mengukur konstruk psikologis yang dituju secara komprehensif (Azwar, 2012).

Setelah melalui proses validitas isi menggunakan koefisien *Aiken's V*, peneliti memperoleh beberapa masukan dari ahli terkait perbaikan redaksi pada sejumlah aitem. Masukan tersebut terutama berkaitan dengan pemilihan diksi, efektivitas kalimat, dan kejelasan makna supaya aitem lebih mudah dipahami oleh responden.

Berdasarkan hasil perhitungan *Aiken's V*, tidak terdapat aitem yang dieliminasi karena seluruh aitem memperoleh nilai yang masih memenuhi kriteria kelayakan. Namun, beberapa aitem tetap mengalami penyesuaian redaksi sesuai saran ahli. Penyesuaian tersebut dilakukan untuk meningkatkan keterbacaan dan ketepatan bahasa tanpa mengubah konstruk atau makna psikologis yang diukur dalam instrumen penelitian. Berikut adalah *blueprint* hasil perhitungan *Aiken's V* pada skala *mindless scrolling* dan *boredom proneness*.

Table 6 : Validitas Isi Skala Mindless scrolling

| Aspek                         | Indikator                                | Item      |             | Total |
|-------------------------------|------------------------------------------|-----------|-------------|-------|
|                               |                                          | Favorable | Unfavorable |       |
| <i>Entry Point Passive</i>    | Penurunan fokus                          | 2         | 1*          | 2     |
|                               | Tidak dapat mencerna informasi           |           | 3*, 4*      | 2     |
| <i>Normative Dissociation</i> | Tidak menyadari waktu                    | 5, 6      |             | 2     |
|                               | Melamun                                  |           | 7           | 1     |
|                               | Tidak terlibat secara emosi              |           | 8*          | 1     |
| <i>Exit Point</i>             | Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu | 9         | 10*         | 2     |
|                               | Kesulitan mengingat informasi            | 11*       | 12*         | 2     |
|                               | Penurunan energi                         | 13        | 14*         | 2     |
| TOTAL                         |                                          |           |             | 14    |

Keterangan: (\*) redaksi kata

Table 7 : Validitas Isi Skala Boredom proneness

| Aspek                         | Indikator                                                                                             | Favorable                | Total |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------|
| Kurangnya stimulasi internal  | Cenderung pasif dan sulit mempertahankan minat jika tidak ada rangsangan yang kuat dari lingkungan.   | 1*, 2, 3*, 4, 5*, 6*, 10 | 7     |
| Kurangnya stimulasi eksternal | Mempersepsi-kan lingkungan atau rutinitas sehari-hari sebagai sesuatu yang monoton dan tidak menarik. | 7*, 8, 9, 11*, 12        | 5     |
| Total                         |                                                                                                       |                          | 12    |

Keterangan: (\*) redaksi kata

Setelah instrumen dinyatakan layak secara isi (*content-valid*) setelah perbaikan yang disarankan, peneliti menyusun kuesioner yang kemudian disebarakan secara daring untuk pengumpulan data. Setelah data terkumpul dalam jumlah yang cukup, tahap selanjutnya adalah analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) untuk menguji validitas konstruk instrumen, yaitu untuk mengetahui sejauh mana aitem-aitem pada masing-masing instrumen mampu merepresentasikan konstruk laten yang diukur sesuai dengan model teoritis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, CFA diterapkan pada tiga variabel, yaitu *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*, sehingga dapat diketahui apakah item-item pada masing-masing variabel mampu merepresentasikan konstruk yang diukur sesuai dengan model teoritis (Hair et al., 2019).

Menurut Hair et al. (2019), nilai *factor loading*  $\geq 0,50$  menunjukkan bahwa indikator mampu merepresentasikan konstruk secara memadai. Namun, *factor loading* yang berada pada rentang 0,30 hingga 0,50 masih dapat dipertimbangkan untuk dipertahankan apabila memiliki dasar teoritis yang kuat atau apabila penghapusan item tersebut berpotensi menurunkan reliabilitas instrumen (Hair et al., 2019; Tabachnick & Fidell, 2013).

Proses CFA dilakukan secara bertahap (iteratif). Pada tahap awal, seluruh aitem yang telah lolos validitas isi dianalisis dalam model pengukuran. Aitem yang memiliki nilai *factor loading* di bawah kriteria ditetapkan untuk dieliminasi. Selanjutnya, CFA dilakukan kembali pada aitem-aitem yang telah direvisi hingga diperoleh model akhir yang mana seluruh aitemnya memenuhi kriteria validitas konstruk.

Seluruh rangkaian pengujian empiris ini menerapkan metode uji coba terpakai (*final tryout*), di mana pengambilan data validitas dilakukan bersamaan dengan pengambilan data penelitian utama. Hadi (2020) menyatakan bahwa metode ini dinilai efisien secara metodologis karena

aitem yang terbukti valid melalui rangkaian seleksi tersebut dapat langsung digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian tanpa memerlukan pengambilan data ulang. Adapun hasil uji validitas konstruk (CFA) adalah sebagai berikut.

#### 1.) Skala *Mindless scrolling*

Table 8 Hasil CFA Skala *Mindless scrolling*

| Item | <i>p</i> | <i>Standardized Factor Loading</i> | Keterangan  |
|------|----------|------------------------------------|-------------|
| MS1  | < 0,001  | 0,511                              | Valid       |
| MS2  | < 0,001  | 0,531                              | Valid       |
| MS3  | < 0,001  | 0,476                              | Valid       |
| MS4  | 0,069    | 0,138                              | Tidak Valid |
| MS5  | < 0,001  | 0,495                              | Valid       |
| MS6  | < 0,001  | 0,631                              | Valid       |
| MS7  | < 0,001  | 0,400                              | Valid       |
| MS8  | 0,026    | 0,168                              | Tidak Valid |
| MS9  | < 0,001  | 0,530                              | Valid       |
| MS10 | < 0,001  | 0,437                              | Valid       |
| MS11 | < 0,001  | 0,577                              | Valid       |
| MS12 | < 0,001  | 0,479                              | Valid       |
| MS13 | < 0,001  | 0,636                              | Valid       |
| MS14 | < 0,001  | 0,474                              | Valid       |

Hasil analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) tahap pertama terhadap skala *mindless scrolling* menunjukkan bahwa sebagian besar aitem memiliki nilai signifikansi  $p < 0,001$  dan nilai *standardized factor loading* di atas 0,30. Namun, aitem MS4 memiliki nilai *standardized factor loading* sebesar 0,138 dengan nilai  $p = 0,069$ . Selain itu, aitem MS8 memiliki nilai *standardized*

*factor loading* sebesar 0,168 dengan nilai  $p = 0,026$ . Kedua aitem tersebut tidak memenuhi kriteria validitas konstruk dan dieliminasi dari model. Selanjutnya, CFA dilakukan kembali pada model yang telah direvisi.

CFA tahap akhir menunjukkan bahwa aitem-aitem yang tersisa memenuhi kriteria validitas konstruk dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya. Rentang nilai *standardized factor loading* pada model akhir berada antara 0,400 hingga 0,636. Aitem MS13 memiliki nilai *factor loading* tertinggi, yaitu sebesar 0,636, yang menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki hubungan paling kuat dengan konstruk *mindless scrolling*. Selain itu, aitem MS6 (0,631), MS11 (0,577), MS2 (0,531), MS9 (0,530), dan MS1 (0,511) juga memiliki nilai *factor loading* di atas 0,50 yang menunjukkan kontribusi yang kuat dalam merepresentasikan konstruk *mindless scrolling*.

Sementara itu, aitem MS3, MS5, MS7, MS10, MS12, dan MS14 memiliki nilai *factor loading* berkisar antara 0,400 hingga 0,495. Meskipun nilainya belum mencapai 0,50, aitem-aitem tersebut tetap dipertahankan karena memenuhi kriteria *factor loading* yang digunakan dalam penelitian ini serta memiliki kesesuaian dengan konstruk teoritis yang diukur. Dengan demikian, model akhir skala *mindless scrolling* terdiri atas 12 aitem yang dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

## 2.) Skala Tingkat Atensi

Table 9 Hasil CFA Skala Tingkat Atensi

| Item | <i>p</i> | <i>Standardized Factor Loading</i> | Keterangan  |
|------|----------|------------------------------------|-------------|
| TA1  | < 0,001  | 0,522                              | Valid       |
| TA2  | < 0,001  | 0,469                              | Valid       |
| TA3  | < 0,001  | 0,512                              | Valid       |
| TA4  | < 0,001  | 0,571                              | Valid       |
| TA5  | < 0,001  | 0,463                              | Valid       |
| TA6  | < 0,001  | 0,465                              | Valid       |
| TA7  | < 0,001  | 0,452                              | Valid       |
| TA8  | < 0,001  | 0,480                              | Valid       |
| TA9  | < 0,001  | 0,550                              | Valid       |
| TA10 | < 0,001  | 0,491                              | Valid       |
| TA11 | < 0,001  | 0,527                              | Valid       |
| TA12 | < 0,001  | 0,471                              | Valid       |
| TA13 | < 0,001  | 0,475                              | Valid       |
| TA14 | < 0,001  | 0,456                              | Valid       |
| TA15 | 0,424    | -0,062                             | Tidak Valid |

Hasil analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) tahap pertama terhadap skala tingkat atensi menunjukkan bahwa sebagian besar aitem memiliki nilai signifikansi  $p < 0,001$  dan nilai *standardized factor loading* di atas 0,30. Namun, aitem TA15 memiliki nilai *standardized factor loading* sebesar -0,062 dengan nilai  $p = 0,424$ , sehingga tidak memenuhi kriteria validitas konstruk dan dieliminasi dari model.

Setelah aitem TA15 dieliminasi, CFA dilakukan kembali pada model yang telah direvisi. Hasil analisis menunjukkan

bahwa seluruh aitem yang tersisa memenuhi kriteria validitas konstruk dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya. Rentang nilai *standardized factor loading* pada model akhir berada antara 0,452 hingga 0,571. Aitem TA4 memiliki nilai *factor loading* tertinggi, yaitu sebesar 0,571, yang menunjukkan bahwa aitem tersebut memiliki hubungan paling kuat dengan konstruk tingkat atensi. Selain itu, aitem TA9 (0,550), TA11 (0,527), TA1 (0,522), dan TA3 (0,512) juga memiliki nilai *factor loading* di atas 0,50 yang menunjukkan kontribusi yang kuat dalam merepresentasikan konstruk tingkat atensi.

Sementara itu, aitem TA2, TA5, TA6, TA7, TA8, TA10, TA12, TA13, dan TA14 memiliki nilai *factor loading* berkisar antara 0,452 hingga 0,491. Meskipun nilainya belum mencapai 0,50, aitem-aitem tersebut tetap dipertahankan karena memenuhi kriteria *factor loading* yang digunakan dalam penelitian ini serta memiliki kesesuaian dengan konstruk teoritis yang diukur. Dengan demikian, model akhir skala tingkat atensi terdiri atas 14 aitem yang dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

### 3.) Skala *Boredom proneness*

Table 10 Hasil CFA Skala *Boredom proneness*

| Item | <i>p</i> | <i>Standardized Factor Loading</i> | Keterangan |
|------|----------|------------------------------------|------------|
| BP1  | < 0,001  | 0,564                              | Valid      |
| BP2  | < 0,001  | 0,480                              | Valid      |
| BP3  | < 0,001  | 0,435                              | Valid      |
| BP4  | < 0,001  | 0,491                              | Valid      |
| BP5  | < 0,001  | 0,521                              | Valid      |
| BP6  | < 0,001  | 0,471                              | Valid      |
| BP7  | < 0,001  | 0,466                              | Valid      |
| BP8  | < 0,001  | 0,453                              | Valid      |
| BP9  | < 0,001  | 0,446                              | Valid      |
| BP10 | < 0,001  | 0,436                              | Valid      |
| BP11 | < 0,001  | 0,573                              | Valid      |
| BP12 | < 0,001  | 0,530                              | Valid      |

Hasil analisis Confirmatory Factor Analysis (CFA) terhadap skala *boredom proneness* menunjukkan bahwa seluruh aitem yang diuji dinyatakan valid dengan nilai  $p < 0,001$  dan nilai *standardized factor loading* di atas 0,30. Hal ini mengindikasikan bahwa setiap aitem memiliki kontribusi yang signifikan dalam mengukur konstruk *boredom proneness*.

Rentang nilai *standardized factor loading* dalam analisis ini adalah 0,435 hingga 0,573. Aitem BP11 memiliki nilai *factor loading* tertinggi, yaitu sebesar 0,573, yang menunjukkan bahwa aitem ini memiliki hubungan paling kuat dengan konstruk *boredom proneness*. Selain itu, aitem BP1R sebesar 0,564, BP12 sebesar 0,530, dan BP5 sebesar 0,521 juga memiliki nilai *factor*

*loading* di atas 0,50. Hal ini mengindikasikan bahwa aitem-aitem tersebut berperan cukup kuat dalam merepresentasikan konstruk *boredom proneness*.

Sementara itu, aitem lainnya, yaitu BP2, BP3, BP4, BP6, BP7, BP8, BP9, dan BP10 memiliki nilai *factor loading* antara 0,435 hingga 0,491. Meskipun nilainya belum mencapai 0,50, seluruh aitem tersebut tetap dapat dipertahankan karena memiliki nilai *factor loading* di atas 0,30 dan signifikan secara statistik. Dengan demikian, seluruh aitem pada skala *boredom proneness* dapat dinyatakan valid dan layak digunakan dalam analisis selanjutnya.

#### **G. Uji Reliabilitas**

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang mampu menghasilkan skor pengukuran yang konsisten apabila digunakan secara berulang pada objek ukur yang sama, selama karakteristik yang diukur relatif tidak berubah (Azwar, 2012). Reliabilitas skala diukur menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* guna melihat konsistensi internal antar-item dalam setiap skala. Menurut standar psikometrik, suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's alpha* 0,70 atau lebih tinggi dianggap *acceptable* (dapat diterima) untuk skala yang sudah mapan, sementara nilai 0,60 atau lebih tinggi mungkin dapat diterima untuk skala yang baru dikembangkan. Nilai di atas 0,80 menunjukkan reliabilitas yang baik, dan nilai di atas 0,90 menunjukkan reliabilitas yang sangat baik (Hair et al., 2019). Berikut adalah hasil uji reliabilitas setelah seleksi data aitem gugur.

Table 11 : Hasil Uji Reliabilitas

| Skala                     | Cronbach's Alpha |
|---------------------------|------------------|
| <i>Mindless scrolling</i> | 0,812            |
| Tingkat Atensi            | 0,818            |
| <i>Boredom proneness</i>  | 0,791            |

Berdasarkan hasil tersebut, skala *mindless scrolling* memperoleh koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,812, skala tingkat atensi sebesar 0,818, dan skala *boredom proneness* sebesar 0,791. Mengacu pada kriteria yang dikemukakan oleh Hair et al. (2019), seluruh skala dalam penelitian ini memenuhi batas reliabilitas yang ditetapkan, yaitu berada pada kategori *good* untuk skala *mindless scrolling* dan tingkat atensi (0,80 - 0,90), serta kategori *acceptable* untuk skala *boredom proneness* (0,70 - 0,80). Keseluruhan instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan untuk melanjutkan ke tahap analisis data selanjutnya.

## H. Teknik Analisis Data

Seluruh analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 29. Perangkat lunak tersebut digunakan untuk melakukan analisis deskriptif, uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas, serta analisis korelasi Pearson Product Moment guna menguji hubungan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*.

### 1) Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik partisipan dan distribusi variabel penelitian. Menurut Sugiyono (2017), analisis deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif akan mencakup perhitungan statistik seperti mean (rata-rata), median (nilai

tengah), modus (nilai yang paling sering muncul), dan standar deviasi (ukuran sebaran data) untuk setiap variabel penelitian.

Analisis ini akan diterapkan untuk mendeskripsikan profil responden berdasarkan variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, fakultas, tahun angkatan, dan rata-rata waktu penggunaan TikTok per hari. Selanjutnya, analisis deskriptif juga akan digunakan untuk memahami distribusi skor dari ketiga variabel utama penelitian, yaitu *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Menurut Hair et al. (2019), pemahaman tentang karakteristik deskriptif data merupakan langkah awal yang kritis sebelum melakukan analisis statistik inferensial yang lebih kompleks.

Melalui analisis deskriptif ini, peneliti akan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang sampel penelitian dan distribusi variabel-variabel yang diteliti. Informasi mengenai nilai mean dan standar deviasi dari setiap variabel akan memberikan insight awal tentang kecenderungan sentral dan variabilitas data, yang merupakan prasyarat penting untuk menentukan kelayakan data dalam melakukan analisis statistik inferensial selanjutnya.

## **2) Uji Asumsi**

Sebelum melakukan analisis inferensial, beberapa uji asumsi dasar harus dipenuhi untuk memastikan keabsahan hasil penelitian. Menurut Ghozali (2018), pemenuhan asumsi klasik dalam analisis parametrik merupakan syarat fundamental yang harus dipenuhi untuk menghasilkan kesimpulan yang valid.

### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data skor total setiap variabel berdistribusi normal. Uji ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* karena jumlah sampel penelitian lebih dari 50 responden. Menurut Sugiyono (2017), uji

normalitas merupakan persyaratan penting dalam analisis parametrik karena kesalahan terhadap asumsi ini dapat mengakibatkan hasil analisis yang tidak valid. Apabila nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov test* lebih besar dari 0.05, maka data dianggap terdistribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Pengujian dilakukan menggunakan *Test for Linearity* pada SPSS. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai *Linearity* memiliki signifikansi  $< 0,05$  dan nilai *Deviation from Linearity* memiliki signifikansi  $> 0,05$ . Apabila kedua kondisi tersebut terpenuhi, maka data memenuhi asumsi linearitas dan analisis dapat dilanjutkan menggunakan korelasi *Pearson product-moment*. Jika tidak terpenuhi, dapat dilanjutkan dengan uji korelasi *Spearman's rho*.

### **3) Uji Hipotesis**

#### **a. Uji Korelasi**

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antarvariabel, yaitu hubungan antara *mindless scrolling* dengan tingkat atensi, *mindless scrolling* dengan *boredom proneness*, serta tingkat atensi dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. Pemilihan jenis uji korelasi disesuaikan dengan hasil uji asumsi normalitas data.

Apabila data memenuhi asumsi normalitas, maka analisis dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi *Pearson* digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel kontinu, dengan nilai koefisien berkisar antara -1 hingga +1 (Cohen, 1988). Namun, apabila salah

satu variabel tidak berdistribusi normal, maka analisis dilakukan menggunakan korelasi *Spearman's rho* sebagai alternatif nonparametrik. Korelasi *Spearman's rho* digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan monoton antara dua variabel tanpa mensyaratkan data berdistribusi normal.

Interpretasi koefisien korelasi dalam penelitian ini mengacu pada pedoman *effect size* menurut Cohen (1998), yakni sebagai berikut.

|             |                                 |
|-------------|---------------------------------|
| 0,10 - 0,29 | : efek kecil ( <i>small</i> )   |
| 0,30 – 0,49 | : efek sedang ( <i>medium</i> ) |
| $\geq 0,50$ | : efek besar ( <i>large</i> )   |

## I. Prosedur Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan sistematis. Tahap pertama berupa penyusunan instrumen penelitian yang meliputi kuesioner *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang telah disusun untuk memastikan kualitas alat ukur yang digunakan. Berdasarkan hasil uji tersebut, dilakukan perbaikan instrumen untuk menyempurnakan alat pengumpulan data sebelum digunakan dalam penelitian sesungguhnya.

Setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel, tahap berikutnya adalah penyebaran kuesioner online melalui *platform Google Forms* kepada calon responden. Kuesioner akan disebarakan melalui berbagai *platform* komunikasi dan media sosial (*Whatsapp*, *X*, *Telegram*, *TikTok*) selama periode 1-3 minggu. Setelah data terkumpul, dilakukan *screening* data berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan untuk memastikan kualitas dan kelayakan data yang akan dianalisis. Data yang telah memenuhi kriteria kemudian dilakukan analisis data menggunakan teknik statistik yang sesuai, dan diakhiri dengan interpretasi hasil untuk menjawab rumusan masalah dan hipotesis penelitian.

## J. Etika Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian mengacu pada panduan Kode Etik Psikologi Indonesia. Pertama, *informed consent* akan diperoleh dari semua partisipan sebelum mereka berpartisipasi dalam penelitian. Partisipan akan menerima penjelasan lengkap mengenai tujuan penelitian, prosedur, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul. Kedua, kerahasiaan identitas responden dijamin dengan tidak mencantumkan nama atau informasi pribadi yang dapat mengidentifikasi partisipan pada halaman kuesioner dan dalam pelaporan hasil penelitian.

Ketiga, partisipan memiliki hak *withdraw* untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa konsekuensi apapun. Keempat, penggunaan data hanya untuk kepentingan penelitian akademis, dan data yang telah terkumpul akan disimpan dengan baik serta tidak akan disalahgunakan untuk kepentingan komersial atau lainnya yang tidak sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian ini dirancang untuk memenuhi prinsip-prinsip metodologis yang ketat sehingga dapat menghasilkan temuan yang valid dan reliabel. Setiap tahapan penelitian dilakukan dengan mempertimbangkan aspek etika penelitian dan keterbatasan yang mungkin muncul selama proses penelitian, serta mengutamakan prinsip manfaat dan tidak merugikan partisipan.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang dengan subjek penelitian mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok. Kota Malang dipilih sebagai lokasi penelitian karena dikenal sebagai salah satu kota pendidikan yang memiliki jumlah perguruan tinggi dan populasi mahasiswa yang cukup besar. Kondisi tersebut menjadikan Kota Malang sebagai lingkungan yang relevan untuk mengkaji dinamika psikologis mahasiswa, khususnya dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial dan aktivitas akademik. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal memiliki keterlibatan yang tinggi dengan teknologi digital, termasuk media sosial berbasis video pendek seperti TikTok.

Dalam konteks penelitian ini, Kota Malang menjadi lokasi yang sesuai karena kehidupan mahasiswa tidak hanya ditandai oleh aktivitas akademik, tetapi juga oleh intensitas penggunaan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Akses internet, penggunaan smartphone, serta keterlibatan dalam *platform* media sosial telah menjadi bagian dari rutinitas mahasiswa. TikTok sebagai salah satu *platform* yang banyak digunakan oleh generasi muda menawarkan konten singkat, cepat, dan mudah diakses, sehingga berpotensi memunculkan pola penggunaan yang pasif dan otomatis, seperti *mindless scrolling*.

Pemilihan mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang juga didasarkan pada karakteristik mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik tinggi, seperti membaca materi perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti perkuliahan, dan menyelesaikan kegiatan akademik lainnya. Aktivitas tersebut membutuhkan tingkat atensi yang memadai. Namun, di sisi lain, mahasiswa juga berada dalam lingkungan digital yang menyediakan hiburan instan dan mudah diakses. Kondisi ini memungkinkan munculnya

hubungan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* sebagaimana menjadi fokus dalam penelitian ini.

Oleh karena itu, Kota Malang dipandang sebagai lokasi yang tepat untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* pada mahasiswa. Karakteristik Kota Malang sebagai kota pendidikan serta tingginya keterlibatan mahasiswa dalam penggunaan media sosial memberikan konteks yang relevan bagi pelaksanaan penelitian ini. Subjek penelitian yang dipilih, yaitu mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok, dianggap sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengkaji dinamika penggunaan media sosial dalam kaitannya dengan fungsi atensi dan kecenderungan kebosanan pada mahasiswa.

## **B. Waktu Pelaksanaan**

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang yang sesuai dengan kriteria responden penelitian di bulan April hingga Mei. Kuesioner disusun dalam bentuk formulir daring agar dapat menjangkau responden secara lebih luas dan efisien.

Pelaksanaan pengumpulan data dilakukan dengan terlebih dahulu memberikan informasi singkat kepada calon responden mengenai tujuan penelitian, kriteria partisipasi, serta kerahasiaan data yang diberikan. Responden yang bersedia berpartisipasi kemudian mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan kondisi dan pengalaman pribadi masing-masing. Penggunaan kuesioner daring dipilih karena karakteristik subjek penelitian merupakan mahasiswa yang relatif akrab dengan penggunaan teknologi digital dan media sosial.

Jumlah responden yang berhasil terkumpul dalam penelitian ini adalah sebanyak 203 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode uji coba terpakai, sehingga data yang diperoleh dari responden digunakan sekaligus untuk menguji kualitas instrumen dan melakukan analisis utama

penelitian. Seluruh data yang terkumpul kemudian diperiksa kelengkapannya sebelum dilakukan proses pengolahan data. Berdasarkan hasil pemeriksaan, seluruh responden memenuhi kriteria penelitian dan tidak terdapat data yang gugur, sehingga seluruh data dari 203 responden dapat digunakan dalam analisis penelitian.

Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan proses skoring terhadap masing-masing skala, yaitu skala *mindless scrolling*, skala tingkat atensi, dan skala *boredom proneness*. Selanjutnya, data diolah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS untuk memperoleh hasil analisis deskriptif, uji asumsi, serta uji hipotesis sesuai dengan tujuan penelitian.

### C. Karakteristik Responden

Table 12 : Karakteristik Responden

| Variabel    | Kategori                         | F          | %          |
|-------------|----------------------------------|------------|------------|
| Universitas | UIN Maulana Malik Ibrahim Malang | 64         | 31,5       |
|             | Universitas Brawijaya            | 57         | 28,1       |
|             | Universitas Muhammadiyah Malang  | 41         | 20,2       |
|             | Universitas Negeri Malang        | 41         | 20,2       |
|             | <b>Total</b>                     | <b>203</b> | <b>100</b> |
| Semester    | 2                                | 4          | 2,0        |
|             | 4                                | 13         | 6,4        |
|             | 6                                | 67         | 33,0       |
|             | 8                                | 69         | 34,0       |
|             | 10                               | 44         | 21,7       |
|             | 12                               | 6          | 3,0        |
|             | <b>Total</b>                     | <b>203</b> | <b>100</b> |
| Usia        | 18                               | 3          | 1,5        |
|             | 19                               | 6          | 3,0        |
|             | 20                               | 37         | 18,2       |
|             | 21                               | 55         | 27,1       |

|              |    |            |            |
|--------------|----|------------|------------|
|              | 22 | 56         | 27,6       |
|              | 23 | 37         | 18,2       |
|              | 24 | 9          | 4,4        |
| <b>Total</b> |    | <b>203</b> | <b>100</b> |

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berdasarkan tabel karakteristik responden, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini adalah 203 mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. Berdasarkan asal universitas, responden terbanyak berasal dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 64 mahasiswa (31,5%), diikuti Universitas Brawijaya sebanyak 57 mahasiswa (28,1%), Universitas Muhammadiyah Malang sebanyak 41 mahasiswa (20,2%), dan Universitas Negeri Malang sebanyak 41 mahasiswa (20,2%).

Berdasarkan semester, responden terbanyak berada pada semester 8 sebanyak 69 mahasiswa (34,0%), disusul semester 6 sebanyak 67 mahasiswa (33,0%) dan semester 10 sebanyak 44 mahasiswa (21,7%). Sementara itu, responden semester 4 berjumlah 13 mahasiswa (6,4%), semester 12 berjumlah 6 mahasiswa (3,0%), dan semester 2 berjumlah 4 mahasiswa (2,0%).

Berdasarkan usia, responden berada pada rentang 18 hingga 24 tahun. Responden terbanyak berusia 22 tahun sebanyak 56 mahasiswa (27,6%), diikuti usia 21 tahun sebanyak 55 mahasiswa (27,1%). Selanjutnya, responden berusia 20 tahun dan 23 tahun masing-masing berjumlah 37 mahasiswa (18,2%), usia 24 tahun sebanyak 9 mahasiswa (4,4%), usia 19 tahun sebanyak 6 mahasiswa (3,0%), dan usia 18 tahun sebanyak 3 mahasiswa (1,5%). Secara umum, karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada rentang usia dewasa awal dan sebagian besar merupakan mahasiswa semester menengah hingga akhir, sehingga sesuai dengan konteks penelitian yang berfokus pada dinamika penggunaan TikTok, atensi, dan kecenderungan kebosanan dalam kehidupan akademik mahasiswa.

## D. Hasil Analisis

### 1.) Analisis Deskriptif

Data yang diperoleh dari responden dianalisis untuk memperoleh gambaran umum mengenai data penelitian yang meliputi nilai minimum, maksimum, rata-rata (*mean*), standar deviasi, serta rentang skor pada masing-masing variabel. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini meliputi *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Jumlah responden dalam analisis ini adalah sebanyak 203 mahasiswa, dan seluruh data responden dinyatakan lengkap serta dapat digunakan dalam proses analisis. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh data sebagai berikut.

Table 13 : Hasil Analisis Deskriptif

| Variabel                  | N   | Skor Empirik |          |       |       |
|---------------------------|-----|--------------|----------|-------|-------|
|                           |     | Minimum      | Maksimum | Mean  | SD    |
| <i>Mindless scrolling</i> | 203 | 13           | 53       | 32,68 | 8,84  |
| Tingkat Atensi            | 203 | 17           | 63       | 42,81 | 10,31 |
| <i>Boredom proneness</i>  | 203 | 15           | 60       | 36,56 | 8,88  |

Berdasarkan tabel tersebut, variabel *mindless scrolling* memiliki nilai minimum sebesar 13 dan nilai maksimum sebesar 53. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 32,68 dengan standar deviasi sebesar 8,84. Pada variabel tingkat atensi, diperoleh nilai minimum sebesar 17 dan nilai maksimum sebesar 63. Nilai rata-rata variabel ini adalah 42,81 dengan standar deviasi sebesar 10,31. Sementara itu, variabel *boredom proneness* memiliki nilai minimum sebesar 15 dan nilai maksimum sebesar 60. Nilai rata-rata yang diperoleh adalah 36,56 dengan standar deviasi sebesar 8,88.

Apabila dibandingkan dengan rentang skor teoritis masing-masing skala, variabel *mindless scrolling* memiliki rentang teoritis sebesar 12–60 dengan titik tengah 36, sehingga nilai rata-rata empiris sebesar 32,68 berada

sedikit di bawah titik tengah skala. Variabel tingkat atensi memiliki rentang teoritis 14–70 dengan titik tengah 42, dan nilai rata-rata empiris 42,81 berada sedikit di atas titik tengah. Sementara itu, variabel *boredom proneness* memiliki rentang teoritis 12–60 dengan titik tengah 36, dengan nilai rata-rata empiris 36,56 yang berada di sekitar titik tengah skala. Secara deskriptif, skor ketiga variabel cenderung berada di sekitar titik tengah rentang teoritis masing-masing instrumen.

Setelah memperoleh gambaran skor empiris masing-masing variabel, analisis deskriptif dilanjutkan dengan melakukan kategorisasi skor responden. Kategorisasi ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan tingkat *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* pada responden penelitian. Kategorisasi didasarkan pada norma hipotetik (Azwar, 2012) yang membagi skor responden ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Dalam penelitian ini, kategorisasi dilakukan menggunakan skor mean per item pada rentang skala Likert 1–5, sehingga hasil kategorisasi dapat diterapkan secara konsisten pada setiap variabel meskipun jumlah aitem pada masing-masing skala berbeda. Berdasarkan norma tersebut, kategori rendah ditetapkan pada skor di bawah 2,33, kategori sedang pada rentang 2,33 hingga 3,66, dan kategori tinggi pada skor 3,67 ke atas. Adapun hasil kategorisasi masing-masing variabel disajikan pada tabel berikut.

Table 14 Kategorisasi Variabel *Mindless scrolling*

| Variabel                  | Rentang              | Kategori | F   | %    |
|---------------------------|----------------------|----------|-----|------|
| <i>Mindless scrolling</i> | $X \geq 3,67$        | Tinggi   | 39  | 19,2 |
|                           | $2,33 \leq X < 3,67$ | Sedang   | 118 | 58,1 |
|                           | $X < 2,33$           | Rendah   | 46  | 22,7 |

Berdasarkan hasil kategorisasi, variabel *mindless scrolling* paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 118 responden atau 58,1%. Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 46 responden atau 22,7%, sedangkan responden pada kategori tinggi berjumlah

39 responden atau 19,2%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pengguna aktif TikTok dalam penelitian ini memiliki kecenderungan *mindless scrolling* pada tingkat sedang.

Table 15 Kategorisasi Variabel Tingkat Atensi

| Variabel       | Rentang              | Kategori | F   | %    |
|----------------|----------------------|----------|-----|------|
| Tingkat Atensi | $X \geq 3,67$        | Tinggi   | 39  | 19,2 |
|                | $2,33 \leq X < 3,67$ | Sedang   | 135 | 66,5 |
|                | $X < 2,33$           | Rendah   | 29  | 14,3 |

Pada variabel tingkat atensi, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 135 responden atau 66,5%. Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 29 responden atau 14,3%, sedangkan responden pada kategori tinggi berjumlah 39 responden atau 19,2%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat atensi yang berada pada kategori sedang.

Table 16 Kategorisasi Variabel Boredom proneness

| Variabel          | Rentang              | Kategori | F   | %    |
|-------------------|----------------------|----------|-----|------|
| Boredom proneness | $X \geq 3,67$        | Tinggi   | 43  | 21,2 |
|                   | $2,33 \leq X < 3,67$ | Sedang   | 133 | 65,5 |
|                   | $X < 2,33$           | Rendah   | 27  | 13,3 |

Sementara itu, pada variabel *boredom proneness*, sebagian besar responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 133 responden atau 65,5%. Responden yang berada pada kategori rendah berjumlah 27 responden atau 13,3%, sedangkan responden pada kategori tinggi berjumlah 43 responden atau 21,2%. Dengan demikian, kecenderungan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok dalam penelitian ini secara umum berada pada kategori sedang.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai karakteristik masing-masing variabel, analisis deskriptif tidak hanya

dilakukan pada tingkat variabel secara keseluruhan, tetapi juga pada tingkat aspek. Mengingat setiap aspek memiliki jumlah item yang berbeda, perbandingan dilakukan menggunakan nilai mean per item (mean per aspek) agar interpretasi antar aspek menjadi lebih proporsional. Hasil analisis mean per aspek pada variabel *mindless scrolling* disajikan pada table berikut.

Table 17 Mean Aspek Mindless scrolling

| Aspek                         | Mean Per Aspek | SD   |
|-------------------------------|----------------|------|
| <i>Entry Point</i>            | 2,94           | 2,99 |
| <i>Normative Dissociation</i> | 2,98           | 2,90 |
| <i>Exit Point</i>             | 2,97           | 5,15 |

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa aspek *Entry Point* memiliki mean sebesar 8,82 (SD = 2,99), *Normative Dissociation* sebesar 8,93 (SD = 2,90), dan *Exit Point* sebesar 17,79 (SD = 5,15). Mengingat ketiga aspek tersebut disusun oleh jumlah aitem yang berbeda, perbandingan yang lebih proporsional dilakukan dengan menghitung mean per aitem. Hasilnya menunjukkan bahwa ketiga aspek memiliki mean per aitem yang relatif setara, yaitu *Entry Point* (2,94), *Normative Dissociation* (2,98), dan *Exit Point* (2,97). Kesetaraan ini mengindikasikan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam perilaku *mindless scrolling* relatif konsisten pada ketiga tahapannya—baik saat memulai (*entry*), berlangsung tanpa disadari (*normative dissociation*), maupun mengakhiri sesi scrolling (*exit*).

Table 18 Mean Aspek Tingkat Atensi

| Aspek                           | Mean Per Aspek | SD    |
|---------------------------------|----------------|-------|
| <i>Present-Moment Awareness</i> | 3,10           | 10,31 |

Aspek *Present-Moment Awareness*, yang terdiri atas 14 aitem, menunjukkan mean sebesar 42,81 (SD = 10,31), atau setara dengan mean per aitem sebesar 3,10. Nilai standar deviasi yang cukup besar relatif terhadap meannya mengindikasikan adanya variasi yang tinggi dalam kemampuan mahasiswa untuk hadir secara sadar pada aktivitas yang sedang

berlangsung, yang berarti terdapat rentang kemampuan atensi yang cukup lebar di antara subjek penelitian, dimana sebagian mahasiswa menunjukkan kemampuan atensi yang relatif baik, sementara sebagian lainnya menunjukkan kecenderungan atensi yang jauh lebih rendah.

*Table 19 Mean Aspek Boredom proneness*

| <b>Aspek</b>        | <b>Mean<br/>Per Aspek</b> | <b>SD</b> |
|---------------------|---------------------------|-----------|
| Stimulasi Internal  | 2,57                      | 5,10      |
| Stimulasi Eksternal | 3,71                      | 4,92      |

Aspek Stimulasi Internal (7 aitem) menunjukkan mean sebesar 18,00 (SD = 5,10), sedangkan Stimulasi Eksternal (5 aitem) menunjukkan mean sebesar 18,55 (SD = 4,92). Setelah disesuaikan dengan jumlah aitem melalui perhitungan mean per aitem, diperoleh gambaran yang berbeda, dimana Stimulasi Internal memiliki mean per aitem sebesar 2,57, sementara Stimulasi Eksternal jauh lebih tinggi, yaitu 3,71. Hal ini mengindikasikan bahwa kecenderungan mahasiswa mencari stimulasi sebagai respons terhadap rasa bosan lebih banyak bersumber dari faktor eksternal (misalnya lingkungan yang dirasa monoton atau kurang menstimulasi) dibandingkan faktor internal (misalnya kurangnya motivasi atau minat pribadi).

## **2.) Uji Asumsi**

Uji asumsi dilakukan sebelum pengujian hipotesis untuk memastikan bahwa teknik analisis yang digunakan sesuai dengan karakteristik data penelitian. Dalam penelitian ini, uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data pada setiap variabel berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antarvariabel bersifat linear.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dilakukan dengan memperhatikan nilai signifikansi pada uji *Kolmogorov-Smirnov*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2018). Berikut adalah hasil uji normalitas yang telah dilakukan.

Table 20 Hasil Uji Normalitas

| Variabel                  | <i>Kolmogorov-Smirnov</i> |
|---------------------------|---------------------------|
| <i>Mindless scrolling</i> | 0,200                     |
| Tingkat Atensi            | 0,079                     |
| <i>Boredom proneness</i>  | 0,054                     |

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *mindless scrolling* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,200, variabel tingkat atensi memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,079, serta variabel *boredom proneness* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,054. Ketiga variabel memiliki nilai signifikansi yang lebih besar dari 0,05, sehingga data pada variabel *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* dapat dinyatakan terdistribusi normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel dalam penelitian membentuk pola hubungan yang linear (Sugiyono, 2017). Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas adalah dengan melihat nilai signifikansi pada bagian

*Deviation from Linearity*. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $> 0,05$ , maka hubungan antara dua variabel dinyatakan linear. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity*  $< 0,05$ , maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak linear (Ghozali, 2018).

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh data sebagai berikut:

Table 21 Hasil Uji Linearitas

| Hubungan Variabel                                                 | Linearity Sig. | Deviation from Linearity Sig. | Keterangan |
|-------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------|------------|
| X ( <i>Mindless scrolling</i> ) – Y1 (Tingkat Atensi)             | <0,001         | 0,683                         | Linear     |
| X ( <i>Mindless scrolling</i> ) – Y2 ( <i>Boredom proneness</i> ) | <0,001         | 0,254                         | Linear     |
| Y1 (Tingkat Atensi) – Y2 ( <i>Boredom proneness</i> )             | <0,001         | 0,387                         | Linear     |

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *mindless scrolling* dan tingkat atensi memiliki nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,683. Sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh Ghozali (2018), nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Selanjutnya, hubungan antara *mindless scrolling* dan *boredom proneness* menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,254. Karena nilai tersebut lebih dari 0,05, maka hubungan antara kedua variabel juga dinyatakan linear. Pada hubungan antara tingkat atensi dan *boredom proneness*, diperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,387. Nilai tersebut juga lebih besar dari 0,05, sehingga hubungan antara tingkat atensi dan *boredom proneness* dinyatakan linear.

Dengan demikian, seluruh hubungan antarvariabel dalam penelitian ini memenuhi asumsi linearitas. Artinya, hubungan antara *mindless scrolling* dengan tingkat atensi, *mindless scrolling* dengan *boredom proneness*, serta tingkat atensi dengan *boredom proneness* menunjukkan pola hubungan yang linear. Hasil ini mendukung kelayakan data untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji korelasi *Pearson product-moment*.

### 3.) Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa ketiga variabel memiliki nilai signifikansi di atas 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji linearitas juga menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson product-moment* (Ghozali, 2018; Schober et al., 2018). Korelasi *Pearson product-moment* digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan linear antara dua variabel kuantitatif.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji hipotesis adalah apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat hubungan yang signifikan antarvariabel. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antarvariabel (Ghozali, 2018). Selain itu, arah hubungan dilihat dari tanda koefisien korelasi, yaitu nilai positif menunjukkan hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan berlawanan arah.

Adapun kekuatan hubungan antarvariabel diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi, di mana nilai yang semakin mendekati 1 menunjukkan hubungan yang semakin kuat, sedangkan nilai yang semakin mendekati 0 menunjukkan hubungan yang semakin lemah (Cohen,

1988; Schober et al., 2018). Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson product-moment, diperoleh hasil sebagai berikut.

Table 22 Hasil Uji Korelasi

| Hubungan Variabel                                                    | Koefisien Korelasi | Sig.   |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------|--------|
| X ( <i>Mindless scrolling</i> ) – Y1<br>(Tingkat Atensi)             | -0,297             | <0,001 |
| X ( <i>Mindless scrolling</i> ) – Y2<br>( <i>Boredom proneness</i> ) | 0,299              | <0,001 |
| Y1 (Tingkat Atensi)<br>– Y2 ( <i>Boredom proneness</i> )             | -0,288             | <0,001 |

Berdasarkan tabel tersebut, hubungan antara *mindless scrolling* dan tingkat atensi menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -297 dengan nilai signifikansi <0,001. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindless scrolling* dan tingkat atensi (Field, 2018). Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling* pada mahasiswa, maka semakin rendah tingkat atensi yang dimiliki. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi menurut Cohen (1988), nilai korelasi sebesar -297 menunjukkan *effect size* kecil hingga sedang (*small to medium effect*).

Selanjutnya, hubungan antara *mindless scrolling* dan *boredom proneness* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,299 dengan nilai signifikansi <0,001. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *mindless scrolling* dan *boredom proneness*. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling*, maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk mengalami *boredom proneness*. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi (Cohen, 1988), nilai korelasi sebesar 0,301 berada pada kategori *effect size* kecil hingga sedang (*small to medium effect*).

Sementara itu, hubungan antara tingkat atensi dan *boredom proneness* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,288 dengan nilai signifikansi  $<0,001$ . Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat atensi dan *boredom proneness* (Ghozali, 2018). Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat atensi mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan *boredom proneness* yang dimiliki. Nilai korelasi sebesar -0,291 menunjukkan *effect size* lemah mendekati sedang (*small to medium effect*).

Hasil uji korelasi di atas menggambarkan hubungan antar-variabel secara menyeluruh (makro). Namun, mengingat masing-masing variabel dalam penelitian ini tersusun atas beberapa aspek atau dimensi yang berbeda, analisis lebih lanjut juga dilakukan pada tingkat aspek guna memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai pola hubungan yang mendasari korelasi antar-variabel tersebut. Analisis per aspek ini penting untuk mengidentifikasi aspek mana yang memiliki keterkaitan paling kuat maupun paling lemah satu sama lain, sehingga dinamika psikologis pada subjek penelitian dapat dipahami secara lebih komprehensif. Hasil uji korelasi antar-aspek disajikan pada table-tabel berikut.

Table 23 Hasil Uji Korelasi Aspek *Mindless scrolling* dan Tingkat Atensi

| Aspek<br><i>Mindless scrolling</i> | Aspek<br>Tingkat Atensi         | <i>r</i> | <i>p</i> |
|------------------------------------|---------------------------------|----------|----------|
| <i>Entry Point</i>                 | <i>Present-Moment Awareness</i> | -0,250   | $<0,001$ |
| <i>Normative Dissociation</i>      |                                 | -0,254   | $<0,001$ |
| <i>Exit Point</i>                  |                                 | -0,259   | $<0,001$ |

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ketiga aspek *mindless scrolling* — *Entry Point* ( $r = -.250, p < .001$ ), *Normative Dissociation* ( $r = -.254, p < .001$ ), dan *Exit Point* ( $r = -.259, p < .001$ ) — memiliki hubungan yang signifikan dan berarah negatif dengan *Present-Moment Awareness*.

Berdasarkan pedoman interpretasi Cohen (1988), ketiga koefisien tersebut tergolong dalam kategori lemah (weak), karena berada pada rentang .10–.29.

Arah hubungan yang konsisten negatif pada ketiga aspek mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecenderungan individu terlibat dalam pola *scrolling* yang pasif dan otomatis—baik pada tahap memulai (*entry point*), berlangsung tanpa disadari (*normative dissociation*), maupun mengakhiri aktivitas (*exit point*)—semakin rendah kemampuannya untuk hadir secara sadar pada momen saat ini. Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, konsistensi arah pada ketiga aspek memperkuat dugaan bahwa *mindless scrolling* secara keseluruhan berkaitan dengan penurunan kesadaran atensional, sekalipun besarnya hubungan tersebut relatif kecil secara praktis.

Table 24 Hasil Uji Korelasi Aspek *Mindless scrolling* dan *Boredom proneness*

| Aspek<br><i>Mindless scrolling</i> | Aspek <i>Boredom<br/>proneness</i> | <i>r</i> | <i>p</i> |
|------------------------------------|------------------------------------|----------|----------|
| <i>Entry Point</i>                 | Stimulasi Internal                 | 0,222    | <0,001   |
|                                    | Stimulasi Eksternal                | 0,168    | <0,001   |
| <i>Normative<br/>Dissociation</i>  | Stimulasi Internal                 | 0,262    | <0,001   |
|                                    | Stimulasi Eksternal                | 0,257    | <0,001   |
| <i>Exit Point</i>                  | Stimulasi Internal                 | 0,216    | <0,001   |
|                                    | Stimulasi Eksternal                | 0,236    | <0,001   |

Hasil uji korelasi antar-aspek menunjukkan bahwa seluruh pasangan aspek *mindless scrolling* dan *boredom proneness* berhubungan secara signifikan dan positif ( $p < .001$ ), dengan koefisien berkisar antara .168 hingga .262. Berdasarkan pedoman Cohen (1988), seluruh koefisien tersebut tergolong dalam kategori lemah. Di antara keenam pasangan, hubungan antara *Normative Dissociation* dengan Stimulasi Internal menunjukkan koefisien tertinggi ( $r = .262$ ), sementara hubungan antara

*Entry Point* dengan Stimulasi Eksternal menunjukkan koefisien terendah ( $r = .168$ ).

Pola ini mengindikasikan bahwa aspek *Normative Dissociation*, yakni kondisi scrolling yang berlangsung secara otomatis tanpa disertai kesadaran penuh—memiliki keterkaitan yang relatif lebih konsisten dengan kedua aspek *boredom proneness* dibandingkan dua aspek *mindless scrolling* lainnya. Arah hubungan yang positif pada seluruh pasangan turut mendukung dugaan bahwa semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling* pada setiap aspeknya, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk mencari stimulasi, baik yang bersumber dari dalam diri maupun dari lingkungan eksternal, sebagai respons terhadap rasa bosan.

Table 25 Hasil Uji Korelasi Aspek Tingkat Atensi dan Boredom proneness

| Aspek<br>Tingkat Atensi             | Aspek Boredom<br>proneness | <i>r</i> | <i>p</i> |
|-------------------------------------|----------------------------|----------|----------|
| <i>Present-Moment<br/>Awareness</i> | Stimulasi Internal         | -0,297   | <0,001   |
|                                     | Stimulasi Eksternal        | -0,215   | <0,001   |

*Present-Moment Awareness* menunjukkan hubungan yang signifikan dan berarah negatif dengan kedua aspek *boredom proneness*, yaitu Stimulasi Internal ( $r = -.297$ ,  $p < .001$ ) dan Stimulasi Eksternal ( $r = -.215$ ,  $p < .001$ ). Berdasarkan pedoman Cohen (1988), hubungan dengan Stimulasi Eksternal tergolong lemah, sementara hubungan dengan Stimulasi Internal berada pada batas atas kategori lemah dan mendekati ambang kategori sedang (medium). Pasangan ini merupakan hubungan terkuat di antara seluruh pasangan aspek yang diuji dalam penelitian ini.

Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin rendah kemampuan individu untuk hadir secara sadar pada aktivitas yang sedang berlangsung berkaitan dengan tingginya kecenderungan untuk mengalami kesulitan mempertahankan keterlibatan kognitif, khususnya yang bersumber dari kondisi internal seperti kurangnya motivasi atau minat, dibandingkan kesulitan yang bersumber dari faktor eksternal. Temuan ini

memberikan indikasi awal bahwa rendahnya kesadaran atensional relatif lebih erat kaitannya dengan sumber kebosanan yang bersifat internal dibandingkan eksternal, meskipun kedua koefisien tersebut tetap berada dalam kategori kekuatan hubungan yang tergolong kecil hingga sedang.

Berdasarkan hasil analisis ketiga hipotesis yang sudah dilakukan, ketiga hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berhubungan negatif dengan tingkat atensi, *mindless scrolling* berhubungan positif dengan *boredom proneness*, serta tingkat atensi berhubungan negatif dengan *boredom proneness*. Temuan ini menunjukkan adanya pola hubungan yang saling berkaitan antara ketiga variabel, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka konseptual penelitian.

## **E. Pembahasan**

### **1. Temuan Penelitian Secara Umum**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga hipotesis yang diajukan memperoleh dukungan secara empiris. *Mindless scrolling* ditemukan memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat atensi ( $r = -0,297$ ,  $p < 0,001$ ), hubungan positif yang signifikan dengan *boredom proneness* ( $r = 0,299$ ,  $p < 0,001$ ), serta tingkat atensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *boredom proneness* ( $r = -0,288$ ,  $p < 0,001$ ). Ketiga hubungan berada pada kategori *effect size* kecil mendekati sedang berdasarkan pedoman Cohen (1988), namun tetap signifikan secara statistik dan konsisten dalam arahnya.

Pola ketiga temuan ini membentuk keterkaitan yang utuh antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang. Keterkaitan ini selaras dengan kerangka konseptual penelitian yang memahami *mindless scrolling* bukan sekadar soal durasi penggunaan TikTok, melainkan soal kualitas keterlibatan pengguna yang cenderung pasif, otomatis, dan minim

kesadaran (Baughan et al., 2022; de Segovia Vicente et al., 2024). Dalam konteks mahasiswa, kondisi penggunaan semacam ini menjadi relevan karena kehidupan sehari-hari turut menuntut kemampuan untuk hadir dan sadar secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dijalani, yang mana kemampuan ini berkaitan erat dengan kecenderungan kebosanan (Eastwood et al., 2012; Westgate & Wilson, 2018).

Dengan demikian, ketiga temuan ini tidak berdiri sendiri-sendiri, melainkan membentuk satu pola psikologis yang saling mendukung. *Mindless scrolling* berkaitan dengan rendahnya atensi, rendahnya atensi berkaitan dengan tingginya *boredom proneness*, dan *mindless scrolling* itu sendiri juga berkaitan langsung dengan *boredom proneness*. Pola ini menunjukkan bahwa perilaku digital yang pasif dan otomatis berkaitan dengan kondisi atensi dan kecenderungan kebosanan mahasiswa secara bersamaan. Mekanisme teoritis yang mendasari masing-masing hubungan diuraikan lebih rinci pada bagian pembahasan per hipotesis berikutnya.

Meskipun demikian, temuan ini perlu dipahami dalam batas desain korelasional. Penelitian ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat antarvariabel, melainkan menunjukkan bahwa ketiganya cenderung muncul bersamaan dalam pola yang signifikan secara statistik. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dimaknai sebagai indikasi adanya keterkaitan psikologis yang bermakna antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok — bukan sebagai bukti bahwa satu variabel secara langsung menyebabkan perubahan pada variabel lainnya.

## **2. Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi (H1)**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindless scrolling* dengan tingkat atensi pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson product-moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,297 dengan nilai signifikansi  $<0,001$ . Hasil ini menunjukkan

bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling*, semakin rendah tingkat atensi mahasiswa. Arah hubungan negatif ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menggunakan TikTok secara pasif, otomatis, dan tanpa kesadaran penuh cenderung memiliki kemampuan atensi yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang memiliki kecenderungan *mindless scrolling* lebih rendah.

Temuan ini dapat dipahami dari karakteristik dasar *mindless scrolling* itu sendiri. *Mindless scrolling* bukan hanya aktivitas menggunakan media sosial dalam durasi tertentu, tetapi lebih menekankan pada kualitas keterlibatan pengguna yang cenderung pasif, repetitif, dan minim kesadaran terhadap tujuan maupun waktu penggunaan (Baughan et al., 2022). De Segovia Vicente et al. (2024) juga menjelaskan bahwa *mindless scrolling* ditandai oleh aktivitas menggulir konten secara terus-menerus tanpa tujuan yang jelas, disertai berkurangnya kesadaran terhadap waktu yang telah dihabiskan. Dalam kondisi tersebut, individu tidak sepenuhnya hadir secara sadar dalam aktivitas yang dilakukan, melainkan mengikuti alur konten yang terus muncul. Hal ini membuat *mindless scrolling* secara konseptual berlawanan dengan atensi yang menuntut kesadaran, keterarahan fokus, dan kemampuan mempertahankan perhatian pada stimulus yang relevan.

Hasil ini juga sejalan dengan teori disosiasi pikiran yang dikemukakan oleh Baughan et al. (2022). Dalam kerangka tersebut, penggunaan media sosial secara pasif dapat membawa individu ke dalam kondisi *normative dissociation*, yaitu keadaan ketika fokus individu menyempit, kesadaran terhadap waktu berkurang, dan aktivitas berlangsung seperti dalam mode otomatis atau *autopilot*. Kondisi ini relevan dengan perilaku *mindless scrolling* pada TikTok, ketika mahasiswa terus menggulir konten tanpa sepenuhnya menyadari durasi penggunaan maupun arah aktivitas yang sedang dilakukan. Ketika perilaku semacam ini semakin sering terjadi, individu menjadi lebih terbiasa berada dalam kondisi minim

pemantauan diri, sehingga berkaitan dengan rendahnya kemampuan untuk hadir secara penuh pada aktivitas lain yang membutuhkan perhatian sadar.

Dari sudut pandang *Attention Capacity Model*, temuan ini juga dapat dijelaskan melalui keterbatasan kapasitas atensi manusia. Lang (2000) menjelaskan bahwa sumber daya kognitif untuk memproses informasi bersifat terbatas, sehingga tidak semua stimulus dapat diproses secara optimal pada saat yang bersamaan. TikTok menyajikan stimulus audiovisual yang cepat, singkat, dan terus berubah melalui fitur *For You Page*, video pendek, serta mekanisme *infinite scroll*. Paparan stimulus yang terus berganti tersebut dapat membuat sumber daya atensi individu terbagi dan terbiasa bekerja dalam pola yang cepat serta terfragmentasi. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki kecenderungan *mindless scrolling* tinggi dapat mengalami kesulitan untuk tetap menyadari dan hadir secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dijalani, baik pada saat menggunakan TikTok maupun pada aktivitas lain setelahnya.

Temuan ini juga relevan dengan konsep atensi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu *mindful attention* sebagaimana diukur melalui *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS). Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa perhatian dalam konteks mindfulness berkaitan dengan kemampuan individu untuk sadar dan hadir terhadap pengalaman yang terjadi pada saat ini. Skor atensi yang tinggi menunjukkan kemampuan individu untuk menyadari aktivitas, pikiran, emosi, dan perilaku yang sedang berlangsung. Sebaliknya, *mindless scrolling* merepresentasikan kondisi *mindlessness*, yaitu ketika individu melakukan aktivitas secara otomatis tanpa kesadaran penuh. Oleh karena itu, hubungan negatif antara *mindless scrolling* dan tingkat atensi dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hubungan antara dua kondisi psikologis yang berlawanan: semakin tinggi kecenderungan individu berada dalam pola penggunaan digital yang otomatis dan tidak sadar, semakin rendah kecenderungannya untuk hadir secara penuh dalam pengalaman saat ini.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Montag et al. (2021) dalam “*On the Psychology of TikTok Use*” yang secara empiris menunjukkan bahwa durasi penggunaan TikTok yang tinggi berkaitan dengan gangguan pada kontrol impuls dan system reward otak, dimana mekanisme yang secara konseptual mendukung penurunan kemampuan atensi yang hadir dan sadar. Selain itu, penelitian de Segovia Vicente et al. (2024) juga memberikan dukungan empiris dengan menemukan bahwa penggunaan media sosial secara pasi dan tanpa tujuan (*mindless*) berkontribusi pada rendahnya *present-moment awareness*, yang merupakan inti dari konstruk atensi yang digunakan dalam penelitian ini.

Dalam konteks TikTok, hubungan ini semakin dapat dipahami karena desain *platform* tersebut memang memungkinkan keterlibatan pengguna berlangsung secara terus-menerus. Algoritma *For You Page* menyajikan konten yang sangat personal sesuai riwayat interaksi pengguna, sedangkan fitur *infinite scroll* menghilangkan batas alami yang biasanya memberi sinyal untuk berhenti (Bhandari & Bimo, 2022). Selain itu, sistem *variable reward* membuat pengguna tidak pernah benar-benar mengetahui konten seperti apa yang akan muncul berikutnya, sehingga muncul dorongan untuk terus menggulir layar (Obreja, 2024; Sasidhar, 2022). Kombinasi fitur tersebut dapat membuat mahasiswa berpindah dari satu stimulus ke stimulus lain secara cepat, tanpa membutuhkan keterlibatan kognitif yang mendalam. Pola konsumsi semacam ini dapat membuat individu semakin terbiasa menjalani aktivitas secara otomatis dan reaktif terhadap stimulus yang muncul, tanpa banyak melibatkan kesadaran terhadap apa yang sedang dilakukan maupun durasi yang telah dihabiskan.

Secara akademik, kondisi tersebut menjadi penting karena kemampuan untuk hadir dan sadar terhadap aktivitas yang sedang dilakukan turut berperan dalam proses belajar mahasiswa. Membaca literatur ilmiah, memahami materi perkuliahan, mengerjakan tugas, menulis makalah, dan menyelesaikan skripsi merupakan aktivitas yang membutuhkan kesadaran penuh individu terhadap apa yang sedang dipikirkan dan dikerjakan,

termasuk kesadaran ketika perhatian mulai teralihkan atau ketika pemahaman terhadap materi sebenarnya belum tercapai. Mahasiswa yang terbiasa dengan pola penggunaan TikTok yang otomatis dan minim kesadaran, maka dapat beresiko membawa kebiasaan tersebut, yakni “mode autopilot” ke dalam aktivitas akademik, sehingga proses belajar dapat berlangsung tanpa disertai kesadaran penuh terhadap sejauh mana materi benar-benar dipahami (Rosen et al., 2013; Ruiz et al., 2024). Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berkaitan dengan kondisi atensi mahasiswa, khususnya dalam kemampuan mereka untuk hadir dan sadar secara penuh terhadap aktivitas yang sedang dilakukan, termasuk aktivitas akademik.<sup>2w</sup>

Meskipun demikian, hubungan yang ditemukan berada pada kategori *small to medium*. Hal ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling* memang berkaitan dengan tingkat atensi, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menjelaskan variasi atensi pada mahasiswa. Tingkat atensi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kualitas tidur, stres akademik, motivasi belajar, kondisi emosi, kelelahan mental, serta kebiasaan multitasking digital. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu dipahami secara proporsional sebagai bukti adanya hubungan signifikan antara *mindless scrolling* dan tingkat atensi, bukan sebagai bukti bahwa *mindless scrolling* secara langsung menyebabkan penurunan atensi.

### **3. Hubungan *Mindless scrolling* dengan *Boredom proneness* (H2)**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindless scrolling* dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson product-moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,299 dengan nilai signifikansi  $<0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima, yaitu semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling*, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk mengalami *boredom proneness*. Dengan kata lain, mahasiswa yang lebih

sering terlibat dalam aktivitas scrolling secara pasif, otomatis, dan tanpa tujuan yang jelas cenderung lebih rentan mengalami kebosanan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini dapat dipahami melalui karakteristik *mindless scrolling* sebagai perilaku digital yang berorientasi pada pencarian stimulus cepat dan instan. Dalam konteks penggunaan TikTok, mahasiswa dapat memperoleh hiburan hanya dengan menggulir layar secara terus-menerus tanpa perlu melakukan usaha kognitif yang besar. Aktivitas ini menjadi menarik karena TikTok menyajikan konten audiovisual yang singkat, bervariasi, dan mudah dikonsumsi (Lartey, 2024). Akan tetapi, pola konsumsi yang terlalu cepat dan pasif tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya kebutuhan terhadap stimulasi yang segera dan intens (Tam & Inzlicht, 2024). Ketika individu terbiasa memperoleh stimulus yang mudah, cepat, dan terus berganti, aktivitas lain yang lebih lambat, rutin, atau menuntut usaha kognitif lebih besar dapat dipersepsikan sebagai kurang menarik dan lebih membosankan (Sharma et al., 2023; Tam & Inzlicht, 2024).

Hasil ini sejalan dengan pemahaman dalam *Arousal Theory of Boredom*, yang menjelaskan bahwa kebosanan muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara kebutuhan individu terhadap stimulasi dengan tingkat stimulasi yang tersedia di lingkungan. Individu yang membutuhkan rangsangan tinggi, tetapi berada dalam situasi yang dianggap kurang menantang atau kurang menarik, lebih mudah mengalami kebosanan. Dalam konteks ini, TikTok menyediakan stimulus yang tinggi dan terus berubah, sehingga dapat menjadi sumber rangsangan yang sangat mudah diakses. Namun, kemudahan tersebut juga dapat membuat mahasiswa semakin bergantung pada stimulus eksternal yang instan untuk mengatasi rasa jenuh (Eastwood et al., 2012; Elpidorou, 2018). Ketika stimulus semacam itu tidak tersedia, atau ketika individu harus menghadapi aktivitas akademik yang lebih lambat dan terstruktur, kecenderungan mengalami kebosanan dapat menjadi lebih kuat (Sharma et al., 2023).

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui pandangan Eastwood et al. (2012), yang menyatakan bahwa kebosanan berkaitan dengan kegagalan individu untuk terlibat secara bermakna dengan aktivitas yang sedang dilakukan. *Boredom proneness* tidak hanya menggambarkan rasa bosan sesaat, tetapi menunjukkan kecenderungan yang relatif stabil untuk merasa kurang terlibat, kurang tertarik, dan sulit mempertahankan keterlibatan dalam berbagai aktivitas. Dalam hal ini, *mindless scrolling* dapat dipahami sebagai bentuk keterlibatan yang dangkal, karena individu tetap aktif menggulir konten, tetapi tidak benar-benar terlibat secara mendalam dengan isi konten maupun aktivitas yang sedang dilakukan. Pola keterlibatan yang dangkal tersebut secara konseptual selaras dengan kecenderungan individu untuk lebih mudah mengalami kebosanan.

Selain itu, hasil penelitian ini sejalan dengan gagasan Elpidorou (2018), yang menjelaskan bahwa kebosanan dapat mendorong individu untuk mencari aktivitas alternatif yang dianggap lebih menarik atau lebih bermakna. Dalam konteks mahasiswa, TikTok dapat menjadi salah satu bentuk pelarian yang mudah ketika mereka merasa jenuh, lelah, atau kurang tertarik pada aktivitas akademik. Mahasiswa yang merasa bosan saat membaca materi perkuliahan, mengerjakan tugas, atau menunggu kegiatan tertentu dapat dengan cepat membuka TikTok untuk memperoleh hiburan instan (Liu et al., 2023; Elpidorou, 2018). Akan tetapi, penggunaan TikTok sebagai pelarian dari kebosanan berpotensi membentuk pola yang berulang secara konseptual: kebosanan mendorong individu membuka TikTok, TikTok memberikan rangsangan cepat, lalu aktivitas akademik yang lebih lambat menjadi terasa semakin tidak menarik — meskipun arah kausal dari pola ini tidak dapat dikonfirmasi melalui desain korelasional yang digunakan dalam penelitian ini (Tam & Inzlicht, 2024; Sharma et al., 2023). Pola ini menjelaskan mengapa *mindless scrolling* dan *boredom proneness* ditemukan saling berkaitan secara positif.

Dalam kerangka *Meaning and Attention Components* model, Westgate dan Wilson (2018) menjelaskan bahwa kebosanan muncul ketika individu mengalami kesulitan mempertahankan perhatian atau ketika aktivitas yang dilakukan dipersepsi kurang bermakna. TikTok dapat memberikan pengalaman hiburan yang intens, tetapi tidak selalu menghasilkan keterlibatan yang bermakna. Pengguna dapat menghabiskan waktu lama untuk menonton konten yang terus berganti tanpa benar-benar memperoleh rasa keterlibatan atau kepuasan yang mendalam. Akibatnya, meskipun aktivitas scrolling dapat meredakan kebosanan dalam jangka pendek, pola penggunaan tersebut tidak selalu menyelesaikan akar dari pengalaman bosan, yaitu kurangnya perhatian yang terarah dan kurangnya makna dalam aktivitas yang sedang dijalani.

Temuan ini juga relevan dengan penelitian Tam dan Inzlicht (2024), yang menunjukkan bahwa perilaku berpindah-pindah konten digital secara cepat dapat membuat individu merasa lebih bosan. Hal ini dapat terjadi karena perpindahan stimulus yang terlalu cepat membuat individu tidak memberi cukup waktu untuk terlibat secara penuh dalam satu aktivitas atau satu konten. Dalam konteks TikTok, mahasiswa dapat dengan mudah melewati video yang dianggap kurang menarik dan segera berpindah ke video berikutnya. Kebiasaan ini dapat memperkuat ekspektasi bahwa stimulus harus selalu cepat, menarik, dan segera memuaskan. Ketika ekspektasi tersebut dibawa ke dalam aktivitas akademik yang membutuhkan proses, ketekunan, dan keterlibatan jangka panjang, mahasiswa dapat lebih mudah merasa bosan.

Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian terdahulu oleh Tam dan Inzlicht (2024) yang secara empiris juga membuktikan bahwa perilaku berpindah-pindah konten digital secara cepat justru meningkatkan perasaan bosan dalam jangka Panjang. Penelitian tersebut menjadi salah satu dukungan empiris paling langsung bagi hipotesis kedua dalam penelitian ini, karena subjek yang diteliti juga menggambarkan pola konsumsi digital yang minim keterlibatan mendalam, serupa dengan konstruk *mindless*

*scrolling* yang digunakan disini. Selain itu, temuan ini juga konsisten dengan Sharma et al. (2023) yang menemukan bahwa paparan berulang terhadap stimulus digital yang cepat berhubungan dengan menurunnya toleransi terhadap aktivitas yang kurang stimulatif, sehingga memperkuat kecenderungan individu untuk lebih mudah merasa bosan dalam konteks kehidupan sehari-hari.

Penelitian oleh Zhou et al. (2024) secara empiris menemukan bahwa *boredom proneness* merupakan factor psikologis paling sentral dalam jaringan hubungan antara kebosanan, kontrol atensi, dan konsumsi video pendek secara problematic pada dewasa muda. Penelitian tersebut mendukung model *boredom feedback*, yaitu siklus dimana individu yang rentan bosan cenderung mencari stimulasi melalui video pendek, namun pola penggunaan tersebut justru memperparah kondisi atensi dan memperkuat kebutuhan akan stimulus yang instan. Hal ini selaras dengan pola yang ditemukan dalam penelitian ini, dimana *mindless scrolling* dan *boredom proneness* saling berkaitan secara signifikan. Selain itu, Sümer dan Büttner (2022) menemukan bahwa *boredom proneness* memprediksi prokrastinasi online berupa penggunaan media sosial sebagai penghindaran tugas pada mahasiswa, yang secara konseptual mencerminkan pola *mindless scrolling* sebagai respons terhadap kebosanan.

Secara khusus, konteks mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang memperkuat relevansi temuan ini. Mahasiswa hidup dalam lingkungan akademik yang menuntut kemampuan untuk bertahan pada aktivitas yang tidak selalu memberikan kesenangan instan, seperti membaca jurnal, memahami teori, menyusun tugas, mengikuti perkuliahan panjang, atau menyelesaikan skripsi. Pada saat yang sama, TikTok menyediakan alternatif hiburan yang cepat, personal, dan selalu tersedia melalui smartphone. Ketika mahasiswa menghadapi kejenuhan akademik, TikTok menjadi pilihan yang mudah untuk memperoleh stimulasi sesaat. Namun, apabila pola ini dilakukan secara berulang dan tanpa kesadaran penuh, mahasiswa dapat semakin terbiasa mengandalkan stimulus eksternal yang

instan, sehingga aktivitas akademik yang lebih lambat dan kompleks menjadi lebih mudah dipersepsikan sebagai membosankan.

Hubungan positif antara *mindless scrolling* dan *boredom proneness* dalam penelitian ini mendukung dugaan adanya pola siklik antara kebosanan dan penggunaan TikTok secara pasif. Mahasiswa yang rentan merasa bosan cenderung mencari hiburan cepat melalui TikTok, sementara keterlibatan berulang dalam *mindless scrolling* dapat berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan untuk mempersepsikan aktivitas lain sebagai kurang menarik. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain korelasional, pola tersebut tidak dapat dimaknai sebagai bukti hubungan sebab-akibat. Temuan ini lebih tepat dipahami sebagai indikasi bahwa *mindless scrolling* dan *boredom proneness* memiliki keterkaitan psikologis yang signifikan dalam konteks penggunaan TikTok pada mahasiswa.

#### **4. Hubungan Tingkat Atensi dengan *Boredom proneness* (H3)**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat atensi dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson product-moment*, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,288 dengan nilai signifikansi  $<0,001$ . Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yaitu semakin tinggi tingkat atensi mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk mengalami *boredom proneness*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat atensi yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mereka untuk mudah mengalami kebosanan.

Temuan ini menunjukkan bahwa atensi memiliki peran penting dalam pengalaman kebosanan. Kebosanan tidak hanya muncul karena aktivitas yang dilakukan bersifat monoton atau kurang menarik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempertahankan perhatian terhadap aktivitas tersebut. Eastwood et al. (2012) menjelaskan bahwa kebosanan merupakan kondisi ketika individu menginginkan keterlibatan

pada suatu aktivitas, tetapi mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian terhadap aktivitas yang sedang dijalani. Dengan demikian, individu yang memiliki tingkat atensi rendah cenderung lebih sulit mempertahankan keterlibatan kognitif, sehingga lebih rentan mengalami kebosanan.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan *Meaning and Attention Components* model yang dikemukakan oleh Westgate dan Wilson (2018). Model tersebut menjelaskan bahwa kebosanan muncul ketika individu mengalami hambatan pada dua komponen utama, yaitu perhatian dan makna. Pertama, kebosanan dapat terjadi ketika individu tidak mampu mempertahankan perhatian pada aktivitas yang sedang dilakukan. Kedua, kebosanan juga dapat muncul ketika aktivitas tersebut dipersepsi tidak memiliki makna yang cukup bagi individu. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa dengan tingkat atensi yang rendah cenderung mengalami kesulitan untuk hadir secara penuh dalam aktivitas akademik maupun nonakademik. Ketika perhatian mudah terpecah, aktivitas yang sedang dilakukan menjadi lebih sulit dimaknai secara utuh, sehingga kecenderungan untuk merasa bosan dapat meningkat.

Konsep atensi dalam penelitian ini diukur menggunakan *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS), yang memandang atensi sebagai kesadaran terhadap pengalaman saat ini atau *present-moment awareness*. Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *mindful attention* yang tinggi cenderung lebih mampu menyadari aktivitas, pikiran, emosi, dan pengalaman yang sedang berlangsung. Dalam kaitannya dengan *boredom proneness*, individu yang mampu hadir secara sadar dalam aktivitasnya akan lebih mudah mempertahankan keterlibatan dan mengurangi kecenderungan untuk mengalami keterputusan dari aktivitas tersebut. Sebaliknya, ketika individu menjalani aktivitas secara otomatis, tidak sadar penuh, atau mudah terdistraksi, aktivitas tersebut lebih mudah terasa hambar, monoton, dan kurang bermakna.

Dalam konteks mahasiswa, hubungan antara tingkat atensi dan *boredom proneness* menjadi sangat relevan. Kehidupan akademik mahasiswa diisi oleh aktivitas yang seringkali Panjang, reetitif, dan tidak selalu memberikan kesenangan instan. Membaca literatur, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, memahami teori, dan menyusun karya ilmiah merupakan aktivitas yang membutuhkan keterlibatan atensi secara berkelanjutan. Ketika mahasiswa memiliki tingkat atensi yang rendah, mereka cenderung lebih sering menjalani aktivitas secara *autopilot*, yakni kurang menyadari ketika perhatiannya mulai teralihkan atau ketika dirinya sebenarnya tidak benar-benar hadi di momen saat itu. Kondisi ini dapat membuat aktivitas akademik dipersepsikan sebagai lebih berat, monoton, dan kurang menarik.

Selain itu, rendahnya atensi juga dapat membuat mahasiswa lebih sulit menemukan makna dalam aktivitas yang sedang dilakukan. Aktivitas akademik pada dasarnya sering menuntut proses yang panjang dan bertahap, sehingga manfaatnya tidak selalu terasa secara langsung. Mahasiswa yang mampu fokus hadir secara sadar dalam aktivitasnya lebih mudah melihat keterkaitan antara aktivitas akademik dengan tujuan jangka panjang, seperti penguasaan ilmu, pencapaian akademik, atau persiapan karier (Pintrich et al., 1991). Sebaliknya, mahasiswa dengan atensi rendah dapat lebih mudah terputus dari tujuan tersebut, sehingga aktivitas akademik lebih mudah dipandang sebagai beban atau rutinitas yang membosankan (Westgate & Wilson, 2018; Eastwood et al., 2012). Hal ini menjelaskan mengapa tingkat atensi yang lebih rendah berkaitan dengan *boredom proneness* yang lebih tinggi.

Temuan ini juga memperkuat posisi atensi sebagai variabel penting dalam dinamika kebosanan. Dalam teori kebosanan, individu yang mudah bosan bukan hanya individu yang berada dalam lingkungan kurang stimulatif, tetapi juga individu yang kesulitan menyadari dan mengelola pengalaman serta perhatiannya sendiri sari saat ke saat. Westgate dan Steidle (2020) menjelaskan bahwa kesulitan mengelola perhatian dapat

membuat individu lebih mudah terdistraksi dan sulit masuk ke dalam keterlibatan yang mendalam terhadap suatu aktivitas. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecenderungan kebosanan pada mahasiswa tidak dapat dilepaskan dari kemampuan mereka untuk hadir dan sadar secara penuh terhadap apa yang sedang dijalani.

Hubungan negatif antara tingkat atensi dan *boredom proneness* juga memperkuat model triadik dalam penelitian ini. Sebelumnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindless scrolling* berhubungan negatif dengan tingkat atensi dan berhubungan positif dengan *boredom proneness*. Temuan pada hipotesis ketiga menambahkan pemahaman bahwa tingkat atensi dan *boredom proneness* juga saling berkaitan secara signifikan. Artinya, atensi dan kebosanan bukan dua variabel yang berdiri sendiri, melainkan memiliki keterhubungan psikologis yang penting dalam memahami dampak penggunaan TikTok secara pasif dan otomatis.

Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung dugaan bahwa rendahnya atensi dapat menjadi salah satu kondisi psikologis yang berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan kebosanan pada mahasiswa. Namun, sebagaimana dua hipotesis sebelumnya, hubungan ini tetap perlu dipahami dalam batas desain korelasional. Penelitian ini tidak menyimpulkan bahwa rendahnya atensi menyebabkan *boredom proneness*, tetapi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat atensi yang lebih rendah cenderung memiliki kecenderungan kebosanan yang lebih tinggi. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa pengelolaan atensi merupakan aspek penting dalam memahami pola kebosanan mahasiswa, terutama dalam konteks kehidupan akademik yang berdampingan dengan paparan media sosial berbasis stimulus cepat seperti TikTok.

## 5. Integrasi Tiga Temuan

Berdasarkan hasil pengujian ketiga hipotesis, dapat dilihat bahwa temuan penelitian ini membentuk pola hubungan yang konsisten antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Pertama,

*mindless scrolling* memiliki hubungan negatif dengan tingkat atensi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan *mindless scrolling*, semakin rendah tingkat atensi yang dimiliki. Kedua, tingkat atensi memiliki hubungan negatif dengan *boredom proneness*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat atensi mahasiswa, semakin rendah kecenderungan kebosanan yang dimiliki. Ketiga, *mindless scrolling* memiliki hubungan positif dengan *boredom proneness*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling*, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kebosanan. Pola ini mengindikasikan bahwa ketiga variabel tidak berdiri secara terpisah, melainkan memiliki keterkaitan psikologis yang saling mendukung dalam konteks penggunaan TikTok pada mahasiswa.

Secara konseptual, keterkaitan tersebut dapat dipahami sebagai hubungan timbal balik yang membentuk pola antara variabel *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Mahasiswa yang terlibat dalam *mindless scrolling* cenderung berada dalam pola penggunaan media sosial yang pasif, otomatis, dan minim kesadaran. Kondisi ini sejalan dengan konsep *mindless scrolling* sebagai aktivitas menggulir konten digital secara berulang tanpa tujuan yang jelas dan disertai penurunan kesadaran terhadap waktu penggunaan (de Segovia Vicente et al., 2024). Dalam kerangka disosiasi pikiran, Baughan et al. (2022) menjelaskan bahwa penggunaan media secara pasif dapat membawa individu pada kondisi *normative dissociation*, yaitu keadaan ketika fokus menyempit, kesadaran terhadap waktu berkurang, dan individu tetap melakukan aktivitas secara otomatis. Kondisi semacam ini secara konseptual berkaitan dengan rendahnya kualitas atensi, karena individu tidak sepenuhnya hadir secara sadar dalam aktivitas yang sedang dilakukan.

Rendahnya tingkat atensi kemudian memiliki keterkaitan dengan meningkatnya *boredom proneness*. Eastwood et al. (2012) menjelaskan bahwa kebosanan berkaitan dengan kegagalan individu untuk mempertahankan keterlibatan atensi terhadap aktivitas yang sedang

berlangsung. Hal ini diperkuat oleh *Meaning and Attention Components* model dari Westgate dan Wilson (2018), yang menyatakan bahwa kebosanan muncul ketika individu mengalami hambatan dalam mempertahankan perhatian atau gagal menemukan makna dalam aktivitas. Dengan demikian, ketika mahasiswa memiliki tingkat atensi yang rendah, mereka cenderung lebih sulit bertahan pada aktivitas akademik yang membutuhkan fokus, ketekunan, dan keterlibatan yang mendalam. Aktivitas seperti membaca literatur, mengikuti perkuliahan, atau mengerjakan tugas dapat lebih mudah dipersepsikan sebagai monoton, berat, dan kurang menarik.

Pada sisi lain, *boredom proneness* juga berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mencari stimulasi eksternal yang cepat dan mudah diakses. Mahasiswa yang rentan mengalami kebosanan dapat lebih mudah terdorong untuk mencari pengalihan melalui *platform* seperti TikTok, yang menyediakan stimulus audiovisual singkat, variatif, dan personal melalui algoritma *For You Page*. Elpidorou (2018) menjelaskan bahwa kebosanan dapat mendorong individu untuk mencari aktivitas alternatif yang dianggap lebih menarik atau lebih bermakna. Dalam konteks ini, TikTok dapat menjadi pilihan yang mudah karena mampu memberikan rangsangan instan ketika mahasiswa merasa jenuh. Akan tetapi, apabila penggunaan tersebut berlangsung secara pasif dan otomatis, maka aktivitas tersebut dapat kembali muncul sebagai *mindless scrolling*. Oleh karena itu, secara konseptual kebosanan dapat berkaitan dengan kecenderungan kembali pada pola penggunaan TikTok sebagai bentuk eskapisme atau pencarian stimulus cepat.

Pola tersebut menunjukkan bahwa *mindless scrolling*, rendahnya atensi, dan *boredom proneness* dapat dipahami sebagai rangkaian dinamika psikologis yang saling berkaitan. *Mindless scrolling* berkaitan dengan rendahnya kesadaran dan keterarahan perhatian; rendahnya atensi berkaitan dengan meningkatnya kesulitan mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas; dan meningkatnya kebosanan berkaitan dengan kecenderungan

mencari stimulus instan melalui media sosial. Dalam konteks mahasiswa, pola ini menjadi relevan karena aktivitas akademik menuntut kemampuan untuk mempertahankan atensi dalam jangka waktu panjang, sedangkan TikTok menyediakan alternatif hiburan yang cepat, mudah, dan terus tersedia. Ketegangan antara tuntutan akademik yang memerlukan kemampuan atensi yang hadir penuh baik fisik maupun mental dan lingkungan digital yang menawarkan stimulus instan inilah yang membuat pola hubungan ketiga variabel menjadi penting untuk dipahami.

Meskipun demikian, perlu ditegaskan bahwa pola siklik yang dimaksud dalam penelitian ini bersifat konseptual, bukan kausal. Hasil penelitian ini tidak membuktikan bahwa *mindless scrolling* menyebabkan penurunan atensi, bahwa penurunan atensi menyebabkan *boredom proneness*, atau bahwa kebosanan secara langsung menyebabkan individu kembali melakukan *mindless scrolling*. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasional dimana hasil yang diperoleh hanya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antarvariabel sehingga hasil penelitian ini lebih tepat berfungsi sebagai fondasi awal yang menunjukkan bahwa rantai korelasi tersebut memang ada di lapangan. Oleh karena itu, temuan ini lebih tepat dimaknai sebagai dukungan empiris terhadap dugaan adanya pola keterkaitan yang bersifat timbal balik secara siklik antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang.

Keunikan penelitian ini terletak pada upaya pengintegrasian ketiga variabel dalam satu kerangka hubungan yang utuh. Penelitian sebelumnya cenderung membahas penggunaan media sosial, atensi, dan kebosanan secara terpisah, sedangkan penelitian ini menunjukkan bahwa ketiganya memiliki keterhubungan yang signifikan dalam konteks penggunaan TikTok. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa perilaku digital mahasiswa tidak cukup hanya dipahami dari durasi penggunaan media sosial, tetapi juga dari kualitas keterlibatan, tingkat kesadaran, kemampuan mempertahankan atensi, dan kecenderungan mengalami kebosanan.

## 6. Hasil Kekuatan Korelasi

Meskipun ketiga hipotesis dalam penelitian ini diterima, kekuatan hubungan antarvariabel berada pada kategori *small to medium* dan *medium* (Cohen, 1988). Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi yang digunakan dalam penelitian ini (Cohen, 1988), hasil uji korelasi pada ketiga pasangan variabel berada pada rentang efek kecil mendekati sedang dan sedang. Meskipun hubungan antarvariabel signifikan secara statistik, kekuatan hubungan yang terbentuk tidak besar.

Kondisi ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* memang memiliki keterkaitan, tetapi masing-masing variabel tidak dapat sepenuhnya menjelaskan variasi pada variabel lainnya. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kecenderungan *mindless scrolling* tinggi memang cenderung memiliki tingkat atensi yang lebih rendah dan *boredom proneness* yang lebih tinggi, tetapi hubungan tersebut tidak bersifat deterministik. Masih terdapat faktor-faktor lain yang kemungkinan ikut berperan dalam membentuk tingkat atensi maupun kecenderungan kebosanan mahasiswa.

Kekuatan korelasi yang lemah dapat dipahami karena perilaku dan kondisi psikologis mahasiswa bersifat kompleks serta dipengaruhi oleh banyak faktor. Tingkat atensi, misalnya, tidak hanya berkaitan dengan pola penggunaan TikTok, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh kualitas tidur, kelelahan mental, stres akademik, motivasi belajar, kondisi emosi, serta kebiasaan multitasking digital. Dalam BAB II telah dijelaskan bahwa atensi dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan karakteristik tugas, seperti kualitas tidur, stres, kecemasan, motivasi, kompleksitas tugas, dan durasi tugas. Oleh karena itu, hubungan *mindless scrolling* dengan tingkat atensi yang berada pada kategori lemah menunjukkan bahwa penggunaan TikTok secara pasif merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan atensi, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kemampuan atensi mahasiswa.

Hal yang sama juga berlaku pada *boredom proneness*. Kecenderungan mudah bosan tidak hanya dapat dikaitkan dengan *mindless scrolling*, tetapi juga dengan regulasi emosi, neurotisisme, kontrol atensi, pengalaman lingkungan yang monoton, serta kemampuan individu untuk menemukan makna dalam aktivitas. Dalam kerangka *Meaning and Attention Components* model, Westgate dan Wilson (2018) menjelaskan bahwa kebosanan muncul dari hambatan pada dua komponen utama, yaitu perhatian dan makna. Artinya, mahasiswa dapat mengalami kebosanan bukan hanya karena pola penggunaan media sosial, tetapi juga karena aktivitas yang sedang dijalani dianggap tidak bermakna, kurang menantang, atau tidak sesuai dengan kebutuhan stimulasi mereka.

Selain itu, kekuatan korelasi yang lemah juga dapat dipengaruhi oleh karakteristik penggunaan TikTok yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa. Dua mahasiswa dapat sama-sama menggunakan TikTok secara aktif, tetapi kualitas penggunaan mereka tidak selalu sama. Sebagian mahasiswa mungkin menggunakan TikTok secara lebih sadar dan terarah, misalnya untuk mencari informasi, edukasi, atau hiburan tertentu. Sementara itu, sebagian lainnya menggunakan TikTok secara lebih pasif, otomatis, dan tanpa tujuan. Perbedaan kualitas keterlibatan ini dapat memengaruhi sejauh mana penggunaan TikTok berkaitan dengan atensi dan *boredom proneness*. Oleh karena itu, penelitian ini menekankan bahwa yang penting bukan hanya durasi penggunaan TikTok, tetapi juga bagaimana mahasiswa terlibat dalam aktivitas tersebut.

Nilai korelasi yang kecil juga tetap bermakna dalam penelitian psikologi, terutama karena perilaku manusia jarang dijelaskan oleh satu variabel tunggal. Dalam konteks penelitian sosial dan psikologis, hubungan yang lemah tetapi signifikan tetap dapat memberikan informasi penting mengenai pola keterkaitan antarvariabel, selama ditafsirkan secara proporsional. Temuan ini menunjukkan bahwa *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* saling berkaitan, tetapi hubungan tersebut bersifat parsial dan terbuka terhadap pengaruh faktor lain. Dengan

demikian, hasil penelitian ini tetap memiliki nilai empiris dalam menjelaskan dinamika psikologis mahasiswa pengguna TikTok, sekaligus menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang mempertimbangkan variabel lain seperti kontrol diri, stres akademik, kualitas tidur, *fear of missing out*, motivasi belajar, dan regulasi emosi.

Dengan demikian, temuan signifikan dengan kekuatan korelasi lemah perlu dipahami secara hati-hati. Hasil penelitian ini tidak menunjukkan bahwa *mindless scrolling* merupakan faktor tunggal yang menentukan tingkat atensi atau *boredom proneness*, melainkan sebagai salah satu aspek perilaku digital yang memiliki keterkaitan bermakna dengan kedua variabel tersebut. Interpretasi yang proporsional ini penting agar hasil penelitian tidak mengalami *overclaim*, terutama karena desain penelitian yang digunakan bersifat korelasional dan tidak bertujuan untuk menguji pengaruh sebab-akibat.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Pertama, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *mindless scrolling* dengan tingkat atensi pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang ( $r = -0,297$ ,  $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling* pada mahasiswa, semakin rendah tingkat atensi yang dimiliki. Kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori *small to medium*.

Kedua, terdapat hubungan positif yang signifikan antara *mindless scrolling* dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang ( $r = 0,299$ ,  $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecenderungan *mindless scrolling* pada mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kebosanan. Kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori *small to medium*.

Ketiga, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat atensi dengan *boredom proneness* pada mahasiswa pengguna aktif aplikasi TikTok di Kota Malang ( $r = -0,288$ ,  $p < 0,001$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat atensi yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk mengalami kebosanan. Kekuatan hubungan antara kedua variabel berada pada kategori *small to medium*.

Secara keseluruhan, ketiga temuan tersebut membentuk pola keterkaitan yang konsisten antara *mindless scrolling*, tingkat atensi, dan *boredom proneness*. Pola ini menunjukkan bahwa perilaku penggunaan

TikTok yang pasif dan otomatis berkaitan dengan kondisi atensi dan kecenderungan kebosanan mahasiswa secara bersamaan. Meskipun demikian, seluruh temuan perlu dipahami dalam batas desain korelasional — penelitian ini tidak membuktikan hubungan sebab-akibat, melainkan menunjukkan adanya keterkaitan yang signifikan secara statistik antara ketiga variabel pada populasi yang diteliti.

## **B. Saran**

### **Bagi Mahasiswa**

Berdasarkan temuan bahwa aspek *Exit Point* pada *mindless scrolling* memiliki jumlah aitem dan variasi yang cukup tinggi, mahasiswa disarankan untuk melatih kemampuan mengakhiri sesi penggunaan TikTok secara sadar, misalnya dengan memanfaatkan fitur pengingat waktu (*screen time reminder*) yang tersedia pada perangkat, atau menetapkan batas durasi maksimal penggunaan di luar keperluan akademik (misalnya maksimal 30–45 menit per sesi).

Selain itu, aspek *Normative Dissociation* menunjukkan bahwa scrolling sering berlangsung tanpa disadari, mahasiswa dapat menerapkan teknik belajar seperti *time-boxing*, yakni menjadwalkan waktu belajar dalam blok tertentu (misalnya 25–30 menit fokus penuh tanpa gawai, diikuti jeda singkat)—sebagai bentuk manajemen waktu yang membantu memutus siklus penggunaan otomatis dan menjaga kestabilan atensi selama belajar.

Selain itu, karena hasil penelitian menunjukkan keterkaitan antara rendahnya *Present-Moment Awareness* dengan kecenderungan *boredom proneness*, khususnya yang bersumber dari stimulasi internal, mahasiswa disarankan untuk melatih kesadaran penuh (*mindfulness*) sederhana, seperti menyadari dorongan membuka TikTok saat merasa bosan sebelum benar-benar membukanya, dan menggantinya dengan aktivitas alternatif yang tetap memberi stimulasi namun lebih mendukung produktivitas akademik, misalnya berjalan sebentar, mengganti tugas yang dikerjakan, atau melakukan peregangan singkat.

Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu mahasiswa menekan kecenderungan *mindless scrolling*, mengelola rasa bosan secara lebih adaptif, serta menjaga kualitas atensi dalam menjalani proses belajar sehari-hari.

### **Bagi Institusi Pendidikan**

Universitas, khususnya unit pengembangan mahasiswa dan dosen pembimbing akademik, dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar penyusunan program psikoedukasi mengenai literasi digital dan manajemen atensi. Materi psikoedukasi tidak cukup hanya menekankan bahaya durasi penggunaan media sosial yang berlebihan, tetapi juga perlu mencakup pemahaman tentang kualitas keterlibatan digital — apakah penggunaan berlangsung secara sadar dan bertujuan, atau justru pasif dan otomatis.

Selain psikoedukasi, universitas dapat mengembangkan pelatihan manajemen atensi yang mencakup kemampuan mengenali distraksi digital, mengatur lingkungan belajar, serta membangun kebiasaan belajar tanpa interupsi media sosial. Upaya ini relevan karena tuntutan akademik tidak hanya membutuhkan kecerdasan kognitif, tetapi juga kemampuan mempertahankan perhatian dalam jangka waktu tertentu.

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Pertama, penelitian ini menggunakan desain korelasional *cross-sectional* yang hanya mampu menangkap hubungan antarvariabel pada satu titik waktu. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk menelusuri bagaimana perubahan *mindless scrolling* dari waktu ke waktu berkaitan dengan perubahan tingkat atensi dan *boredom proneness* pada mahasiswa. Desain semacam ini akan memberikan gambaran yang lebih kaya mengenai dinamika hubungan ketiga variabel.

Kedua, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengujian model mediasi untuk menguji apakah tingkat atensi berperan sebagai mediator dalam hubungan antara *mindless scrolling* dan *boredom*

*prone*ness. Pengujian model semacam ini membutuhkan desain dan teknik analisis yang lebih kuat, seperti *bootstrapping* mediasi menggunakan PROCESS macro, namun akan menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan ketiga variabel.

Ketiga, kekuatan korelasi yang berada pada kategori lemah menunjukkan bahwa masih terdapat banyak faktor lain yang berperan dalam membentuk tingkat atensi dan *boredom prone*ness mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel-variabel lain seperti kontrol diri, regulasi emosi, kualitas tidur, stres akademik, *fear of missing out* (FoMO), dan motivasi belajar sebagai variabel tambahan, baik sebagai kovariat, moderator, maupun mediator, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika psikologis pengguna TikTok.

Keempat, generalisasi hasil penelitian ini terbatas pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di Kota Malang. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan populasi ke kota-kota lain atau membandingkan temuan antar kelompok, misalnya antara mahasiswa dari perguruan tinggi negeri dan swasta, antara mahasiswa semester awal dan akhir, antara pengguna TikTok dengan pengguna *platform* media sosial lainnya, antara rentang usia lain dan sebagainya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, C., & Kaye, D. B. V. (2021). Audio memes, earworms, and templatability: The “aural turn” of memes on TikTok. In C. Arknebout, J. Wilson, & D. de Zeeuw (Eds.), *Critical Meme Reader: Global Mutations of the Viral Image* (pp. 58-68). Insitute of Network Cultures.
- Al-Ghazali. (2015). *Kimiyya' al-Sa'adah (Kimia Kebahagiaan)*. Jakarta: Republika.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Laporan survei internet APJII 2023*. APJII. <https://www.apjii.or.id/>
- Aquino, A. P. S., & Kimong, P. J. (2022). Boredom and distress tolerance on problematic internet use among public university students. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 7(5), e001477. <https://doi.org/10.47405/mjssh.v7i5.1477>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bargh, J. A. (1994). The four horsemen of automaticity: Awareness, intention, efficiency, and control in social cognition. Dalam R. S. Wyer, Jr., & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of social cognition* (2nd ed., pp. 1–40). Lawrence Erlbaum Associates.
- Baughan, A., Zhang, M. R., Rao, R., Lukoff, K., Schaadhardt, A., Butler, L. D., & Hiniker, A. (2022). “I don’t even remember what I read”: How design influences dissociation on social media. In *Proceedings of the 2022 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. <https://doi.org/10.1145/3491102.3501899>
- Bench, S. W., & Lench, H. C. (2019). Boredom as a seeking state: Boredom prompts the pursuit of novel goals. *Motivation and Emotion*, 43(2), 300–314. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9740-2>
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2023). *Mindless scrolling: A systematic review of its conceptualization, measurement, and associated outcomes*. *Computers in Human Behavior*, 148, 107901. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107901>

Bhandari, A., & Bimo, S. (2022). Why's everyone on TikTok now? The algorithmized self and the future of self-making on social media. *Social Media + Society*, 8(1). <https://doi.org/10.1177/20563051221086241>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2023). Academic procrastination and boredom: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*, 35(2), 451–475. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09758-w>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Brown, T. A. (2015). *Confirmatory Factor Analysis for Applied Research* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Carlson, L. E. (2013). Mindfulness and meditation in supportive cancer care: A systematic review. *Current Oncology*, 20(2), e152–e161. <https://doi.org/10.3747/co.20.1106>

Chen, L., & Wang, Y. (2022). The relationship between social media use and sustained attention in digital natives. *Journal of Media Psychology*.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.

Cortese, S., Angriman, M., Maffei, C., Isnard, P., Konofal, E., Lecendreux, M., Purper-Ouakil, D., Vincenzi, B., Bernardina, B. D., & Mouren, M. C. (2008). Iron and attention deficit/hyperactivity disorder: What is the empirical evidence so far? A systematic review of the literature. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8(10), 1555–1563. <https://doi.org/10.1586/14737175.8.10.1555>

Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

DataReportal. (2024). *Digital 2024: Global overview report*. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>

DataReportal. (2025). *Digital 2025: Indonesia*. DataReportal — Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2025-indonesia>

de Segovia Vicente, D., Van Gaeveren, K., Murphy, S. L., & Vanden Abeele, M. M. P. (2024). Does *mindless scrolling* hamper well-being? Combining ESM and log-data to examine the link between *mindless scrolling*, goal conflict, guilt, and daily well-being. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 29(1), zmad056. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmad056>

Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking self-control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32–37. <https://doi.org/10.1111/cdep.12107>

Duraiappah, A. K., Mochizuki, Y., & Sharma, R. (2021). *Screen time and learner well-being: The debate, the evidence and directions for future research and policy* (Research brief). UNESCO MGIEP.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7(5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>

Elpidorou, A. (2018). The good of boredom. *Philosophical Psychology*, 31(3), 323–351. <https://doi.org/10.1080/09515089.2017.1346240>

Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Portfolio/Penguin.

Fajria, N. D. Z. (2025). *Pengaruh self-control dan mindless scrolling terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Farmer, R., & Sundberg, N. D. (1986). *Boredom proneness: The development and correlates of a new scale*. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 4–17. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_2)

Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Fisher, C. D. (1993). Boredom at work: A neglected concept. *Human Relations*, 46(3), 395–417.

Fisher, E., & Green, L. (2023). Vigilance decrement and sustained attention. *Human Factors*.

Gerson, J., Plagnol, A. C., & Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM). *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

GoodStats Data. (2025, Mei 3). Publik RI habiskan hampir 45 jam sebulan di TikTok, kalahkan rata-rata global. *GoodStats Data*. <https://data.goodstats.id/statistic/publik-ri-habiskan-hampir-45-jam-sebulan-di-TikTok-kalahkan-rata-rata-global>

Gupta, R., & Sharma, A. (2023). Social influence in digital environments. *Social Media + Society*.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Hashmi, K. J., & Saxena, T. (2025). Social media addiction, boredom proneness, and mind-wandering in young adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(3), 71. <https://doi.org/10.25215/1303.071>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.

Katadata. (n.d.). Indonesians spend the most time on social media via WhatsApp and TikTok. *Databoks, Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/en/technology-telecommunications/statistics/2a3e94014d58e43/indonesians-spend-the-most-time-on-social-media-via-whatsapp-and-TikTok>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>

Lang, A. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02833.x>

Lartey, S. (2024). The future influence of TikTok on evolving social media trends: A comprehensive analysis.

Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389. <https://doi.org/10.1037/a0018883>

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>

Obreja, D. M. (2024). When stories turn institutional: How TikTok users legitimate the algorithmic sensemaking. *Social Media + Society*, 10(1). <https://doi.org/10.1177/20563051231224114>

Pintrich, P. R., Smith, D. A. F., Garcia, T., & McKeachie, W. J. (1991). *A Manual for the Use of the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)*. National Center for Research to Improve Postsecondary Teaching and Learning. Ann Arbor: University of Michigan.

Posner, M. I., & Petersen, S. E. (1990). The attention system of the human brain. *Annual Review of Neuroscience*, 13(1), 25–42. <https://doi.org/10.1146/annurev.ne.13.030190.000325>

Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>

Ruiz, N., Molina León, G., & Heuer, H. (2024). Design frictions on social media: Balancing reduced *mindless scrolling* and user satisfaction. *arXiv preprint arXiv:2407.18803*. <https://arxiv.org/abs/2407.18803>

Salkind, N. J. (2018). *Exploring research* (9th ed.). Pearson Education.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Sasidhar, K. (2022). Quantitative assessment of smartphone usage in college students — A digital phenotyping approach. In S. Biswas, C. Chowdhury, B. Acharya, & C.-M. Liu (Eds.), *Internet of Things Based Smart Healthcare: Intelligent and Secure Solutions Applying Machine Learning Techniques* (pp. 217–234). Springer Nature Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-19-1408-9\\_10](https://doi.org/10.1007/978-981-19-1408-9_10)

Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia*, 126(5), 1763–1768.

Sharma, M. K., Singh, R., & Gupta, P. (2023). Scrolling mindlessly: Emerging mental health implications of social networking sites. *Journal of Public Health and Primary Care*.

Singarimbun, M., & Effendi, S. (2019). *Metode penelitian survei*. LP3ES.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.

Sümer, C., & Büttner, O. B. (2022). I'll do it—After one more scroll: The effects of boredom proneness, self-control, and impulsivity on online procrastination. *Frontiers in Psychology*, 13, 918306. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918306>

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sundberg, N. D., & Farmer, R. F. (1986). Boredom proneness: A source of motivation. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 18–29. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001_3)

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.

Tam, K. Y. Y., & Inzlicht, M. (2024). Fast-forward to boredom: How switching behavior on digital media makes people more bored. *Journal of Experimental Psychology: General*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/xge0001639>

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion Psychology*, 44, 58-68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.08.011>

Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>

Veriantari, G. (2021). *Pengaruh adiksi media sosial, boredom proneness, kontrol diri dan konformitas terhadap perilaku phubbing mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Verplanken, B., & Orbell, S. (2003). Reflections on past behavior: A self-report index of habit strength. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(6), 1313–1330.

Vodanovich, S. J., & Kass, S. J. (1990). A Factor Analytic Study of the *Boredom proneness* Scale. *Journal of Personality Assessment*, 55(1–2), 115–123. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674051>

Vodanovich, S. J., & Watt, J. D. (2016). Self-report measures of boredom: An updated review of the literature. *The Journal of Psychology*, 150(2), 196–228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1074531>

Vodanovich, S. J., Wallace, J. C., & Kass, S. J. (2005). A confirmatory approach to the factor structure of the *boredom proneness* scale: Evidence for a two-factor short version. *Journal of Personality Assessment*, 85(3), 295–303. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8503\\_05](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8503_05)

Wallace, J. C., Vodanovich, S. J., & Restino, B. M. (2003). Predicting cognitive failures from *boredom proneness* and daytime sleepiness scores: An investigation within military and undergraduate samples. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 635–644. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00050-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00050-8)

Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 140–154. <https://doi.org/10.1086/691462>

We Are Social & DataReportal. (2024). *Digital 2024: Indonesia*. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>

Westgate, E. C., & Steidle, B. (2020). *Lost by the clock: The role of attention in time perception and boredom*. *Current Directions in Psychological Science*, 29(3), 299–304. <https://doi.org/10.1177/0963721420917691>

Weybright, E. H., et al. (2015). Predicting boredom from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 42, 78–87.

Xie, J., Xu, X., Zhang, Y., Tan, Y., Wu, D., Shi, M., & Huang, H. (2023). The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1298361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1298361>

Yazgan, A. M. (2025). The problem of the century: Brain rot. *OPUS Journal of Society Research*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.26466/opusjsr.1651477>

Zhou, L., Lv, X., Zhou, Y., Li, J., Yu, Z., & Gao, X. (2024), A network analysis perspective on the relationship between boredom, attention control, and problematic short video use among a sample of Chinese young adults. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23, 5022-5042. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01392-z>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1

Kuesioner Penelitian ☆

Pertanyaan Jawaban 203 Setelan

Bagian 1 dari 4

### Kuesioner Penelitian

Halo!

Terima kasih sudah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini dibuat untuk keperluan penelitian skripsi berjudul **"Hubungan antara Mindless Scrolling, Tingkat Atensi, dan Kecenderungan Kebosanan (Boredom Proneness) pada Mahasiswa."**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kebiasaan *scrolling* tanpa tujuan (*mindless scrolling*) dapat berhubungan dengan tingkat fokus/atensi dan kecenderungan seseorang merasakan kebosanan.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam kuesioner ini. Jawablah sesuai dengan kondisi yang paling menggambarkan dirimu saat ini. Semua data yang diberikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Pengisian kuesioner ini diperkirakan hanya memakan waktu sekitar 5-10 menit. Terima kasih banyak atas partisipasinya! 🙏💙

Nama \*

203 jawaban

Lihat di Spreadsheet

Ringkasan Pertanyaan Individual

Nama

203 jawaban

F

H

L

U

C

G

O

## Lampiran 2

### KUESIONER PENELITIAN

#### Informed Consent

Kepada

Yth,

Responden Penelitian

Perkenalkan saya Lintang Eisy Aulia mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian sebagai bagian dari tugas akhir (skripsi). Saya mohon kesediaan anda untuk menjadi responden dan meluangkan waktu selama 10-15 menit untuk mengisi kuesioner penelitian saya sesuai dengan keadaan yang sebenar-benarnya. Dalam hal ini tidak ada jawaban benar atau salah. Setiap data yang diberikan akan digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan disimpan secara rahasia.

Terima kasih atas kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Bantuan yang Anda berikan sangat berarti bagi keberhasilan penelitian ini.

Dengan ini saya menyatakan bahwa Saya bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Data yang saya berikan adalah data yang sebenar-benarnya dan saya menyetujui digunakan untuk kepentingan penelitian dan akan disimpan secara rahasia:

Ya

☐

Tidak

☐

Tertanda Partisipan,

Hormat saya,

Lintang Eisy Aulia

( )

([210401110194@student.uin-malang.ac.id](mailto:210401110194@student.uin-malang.ac.id))

### **Data Diri Responden**

**Nama/Inisial** :  
**Jenis Kelamin** :  
**Universitas** :  
**Semester** :  
**Usia** :

### **Pertanyaan Skrining**

1. Apakah anda memiliki aplikasi TikTok di ponsel anda?

Ya ☐ Tidak ☐

2. Apakah anda aktif menggunakan TikTok selama  $\geq 6$  bulan?

Ya ☐ Tidak ☐

3. Berapa lama rata-rata durasi penggunaan TikTok per harinya?

$\leq 30$  menit ☐
 $< 1$  jam ☐
 $1-2$  jam ☐
 $\geq 3$  jam ☐

### **Petunjuk Pengisian**

Kuesioner ini **TIDAK MEMILIKI JAWABAN BENAR ATAU SALAH.**

Baca dan pahami setiap pertanyaan. Silakan pilih opsi jawaban yang dirasa paling sesuai dengan keadaan diri anda. Pilihan jawaban sebagai berikut:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

### **SKALA I**

| NO | PERNYATAAN                                                                                   | STS | TS | N | S | SS |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|---|---|----|
| 1  | Saya tetap fokus dalam waktu lama saat melihat konten di TikTok.                             |     |    |   |   |    |
| 2  | Tangan saya terus melakukan scrolling tanpa saya sadari.                                     |     |    |   |   |    |
| 3  | Saya dapat menangkap informasi dari setiap konten yang saya lihat di TikTok.                 |     |    |   |   |    |
| 4  | Saya menghabiskan waktu di TikTok melebihi batas waktu yang sudah saya tetapkan.             |     |    |   |   |    |
| 5  | Saya merasa bahwa waktu berjalan begitu cepat ketika saya sedang <i>scrolling</i> di TikTok. |     |    |   |   |    |

|    |                                                                                                                        |  |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 6  | Saat scrolling TikTok, pikiran saya tetap terpusat pada konten yang sedang saya lihat.                                 |  |  |  |  |  |
| 7  | Saya berpindah dari satu konten ke konten lain tanpa menyadarinya.                                                     |  |  |  |  |  |
| 8  | Saya tidak pernah melupakan atau menunda kegiatan saya ketika saya <i>scrolling</i> TikTok.                            |  |  |  |  |  |
| 9  | Konten penting yang saya simpan dari TikTok tidak pernah saya buka ulang.                                              |  |  |  |  |  |
| 10 | Saya dengan mudah dapat mengingat informasi penting dari TikTok dalam jangka waktu yang lama.                          |  |  |  |  |  |
| 11 | Saya seringkali merasa mata saya lelah setelah terlalu lama melakukan <i>scrolling</i> TikTok.                         |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu dengan cepat setelah saya terlalu lama <i>scrolling</i> TikTok. |  |  |  |  |  |

### **Petunjuk Pengisian**

Kuesioner ini **TIDAK MEMILIKI JAWABAN BENAR ATAU SALAH.**

Baca dan pamilah setiap pertanyaan. Silakan pilih opsi jawaban yang dirasa paling sesuai dengan keadaan diri anda. Pilihan jawaban sebagai berikut:

SS = Sangat Sering

S = Sering

KK = Kadang-kadang

J = Jarang

SJ = Sangat Jarang

### **SKALA II**

| NO | PERNYATAAN                                                                                                        | SS | S | KK | J | SJ |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|---|----|
| 1  | Karena ceroboh, tidak waspada, atau karena sibuk berpikir tentang hal lain, tanpa sengaja saya merusakkan barang. |    |   |    |   |    |
| 2  | Saya berjalan kaki terlampau cepat tanpa menghiraukan hal lain yang saya lewati di sepanjang perjalanan.          |    |   |    |   |    |
| 3  | Saya berperilaku secara otomatis, tanpa memahami apa yang sedang saya lakukan.                                    |    |   |    |   |    |
| 4  | Saya tergesa-gesa dalam beraktivitas, tanpa memperhatikan apa yang sebetulnya tengah saya kerjakan.               |    |   |    |   |    |
| 5  | Saya melakukan pekerjaan secara otomatis, mengabaikan apa yang sedang saya kerjakan.                              |    |   |    |   |    |

|    |                                                                                                                    |  |  |  |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 6  | Saya bepergian tanpa memahami mengapa saya ingin pergi ke tempat tersebut.                                         |  |  |  |  |  |
| 7  | Ketika saya memakan kudapan (jajanan), saya melakukannya tanpa sadar.                                              |  |  |  |  |  |
| 8  | Saya merasa sulit untuk fokus pada kejadian yang tengah berlangsung.                                               |  |  |  |  |  |
| 9  | Saya lupa nama orang segera setelah berkenalan.                                                                    |  |  |  |  |  |
| 10 | Pikiran saya terbawa pada hasil akhir, sehingga saya mengabaikan proses yang tengah saya kerjakan untuk meraihnya. |  |  |  |  |  |
| 11 | Ketika orang lain berbicara, saya hanya setengah menyimak karena secara bersamaan saya sibuk melakukan hal lain.   |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa terbebani dengan masa depan dan masa lalu.                                                             |  |  |  |  |  |
| 13 | Saya merasa tidak sepenuhnya fokus dalam mengerjakan segala sesuatu.                                               |  |  |  |  |  |
| 14 | Ketika badan saya terasa tidak nyaman, saya mengabaikannya sampai rasa sakitnya menjadi tak tertahankan.           |  |  |  |  |  |

### **Petunjuk Pengisian**

Kuesioner ini **TIDAK MEMILIKI JAWABAN BENAR ATAU SALAH.**

Baca dan pamilah setiap pertanyaan. Silakan pilih opsi jawaban yang dirasa paling sesuai dengan keadaan diri anda. Pilihan jawaban sebagai berikut:

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

N = Netral

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

### **SKALA III**

| NO | PERNYATAAN                                                                    | STS | TS | N | S | SS |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----|----|---|---|----|
| 1  | Mudah bagi saya untuk berkonsentrasi pada kegiatan saya                       |     |    |   |   |    |
| 2  | Saya merasa sulit untuk menghibur diri sendiri                                |     |    |   |   |    |
| 3  | Banyak hal yang saya lakukan terasa kurang memotivasi saya.                   |     |    |   |   |    |
| 4  | Saya merasa sulit menemukan hal menarik untuk dilakukan.                      |     |    |   |   |    |
| 5  | Banyak orang yang mengatakan bahwa saya seseorang yang kreatif dan imajinatif |     |    |   |   |    |

|    |                                                                                        |  |  |  |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 6  | Diantara teman-teman saya, saya adalah orang yang paling konsisten melakukan suatu hal |  |  |  |  |  |
| 7  | Saya membutuhkan banyak dorongan dan motivasi untuk dapat lebih unggul dari orang lain |  |  |  |  |  |
| 8  | Hanya menonton Tv di rumah membuat saya merasa bosan                                   |  |  |  |  |  |
| 9  | Banyak hal yang saya lakukan berulang-ulang dan monoton                                |  |  |  |  |  |
| 10 | Akan sulit bagi saya untuk menemukan pekerjaan yang cukup menarik                      |  |  |  |  |  |
| 11 | Tayangan televisi yang itu-itu saja membuat saya merasa jenuh.                         |  |  |  |  |  |
| 12 | Saya merasa berada dalam situasi yang monoton dan melelahkan.                          |  |  |  |  |  |

### Lampiran 3

#### LAMPIRAN PENILAIAN *EXPERT JUDGEMENT* INSTRUMEN PENELITIAN

##### A. Identitas

Judul Skripsi : Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang

Penyusun : Lintang Eisyia Aulia

NIM : 210401110194

Program Studi : Psikologi

Validator : Ali Syahidin Mubarak, M.Si

Tanggal Validasi :

##### B. Tujuan

Peneliti memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgement* (penilaian) dari Bapak/Ibu terhadap instrumen yang telah peneliti rancang, yakni Skala *Mindless scrolling*, Skala Tingkat Atensi (*Mindful Attention Awareness Scale*), dan Skala *Boredom proneness* (*Short Boredom proneness Scale*). Instrumen ini disusun untuk keperluan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang”. Oleh karena itu, peneliti mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan penilaian dan saran untuk mendapatkan instrumen yang layak diterapkan. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini, saya mengucapkan terima kasih.

##### C. Petunjuk Pengisian

1. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom dengan skala penilaian berikut:
  - Skor 4 : Sangat Relevan
  - Skor 3 : Relevan
  - Skor 2 : Kurang Relevan
  - Skor 1 : Tidak Relevan
2. Mohon memberikan komentar atau saran Bapak/Ibu apabila ada perbaikan pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgement* ini, saya ucapkan terima kasih.

#### D. Tabel Penilaian

##### 1.) Skala *Mindless scrolling*

*Mindless scrolling* pada penelitian ini didefinisikan sebagai tindakan pasif dalam penggunaan TikTok (*platform* TikTok) yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan disertai dengan penurunan kesadaran, sehingga penggunaannya seringkali tidak menyadari berapa banyak waktu yang telah dihabiskan. Ciri utama dari perilaku *mindless scrolling* meliputi hilangnya fokus (melamun), berkurangnya kesadaran terhadap waktu dan diri sendiri akibat fokus yang menyempit, serta diakhiri dengan kembalinya kesadaran yang disertai rasa bingung terhadap apa yang baru saja dilakukan.

Konstruk ini diukur menggunakan Skala *Mindless scrolling* yang diadaptasi dari instrumen penelitian skripsi Nadya Devianti Zahratul Fajria (2025) yang berjudul 'Pengaruh Self Control Dan *Mindless scrolling* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Bandung Kabupaten Tulungagung. Skala tersebut disusun berdasarkan kerangka teori tahapan disosiasi dari Baughan et al. (2022) yang meliputi tiga aspek utama, yakni Entry point to passive, Normative dissociation, dan Exit point. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan perilaku *mindless scrolling* pada individu tersebut.

| Aspek                  | Indikator                | F/UF | Bunyi Aitem                                                                                              | Relevansi |   |   |   | Catatan/Saran                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------|--------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                          |      |                                                                                                          | 1         | 2 | 3 | 4 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Entry Point to Passive | Penurunan fokus          | UF   | Saya bisa mempertahankan fokus saya dalam jangka waktu lama ketika saya sedang melihat konten di TikTok. |           |   | √ |   | Buatlah kalimat secara efektif. Kalimat ini banyak mengulang kata saya, padahal bisa dibuat secara efektif, contohnya: <b>Saya bisa tetap fokus dalam jangka lama saat melihat konten di TikTok.</b> Kalimat efektif biasanya tersusun dari 8-12 kata. Mudah dipahami dan cukup satu tarikan nafas |
|                        |                          | F    | Saya sering merasa tidak menyadari bahwa tangan saya terus melakukan <i>scrolling</i> .                  |           |   | √ |   | Membuat kalimat sebaiknya tidak menggunakan kata tidak, karena akan membuat responden berpikir sebaliknya                                                                                                                                                                                          |
|                        | Tidak mencerna informasi | UF   | Saya dapat menangkap informasi dari setiap konten yang saya lihat di TikTok.                             |           |   | √ |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                        |                                          |    |                                                                                                                                                  |  |  |   |  |                         |
|------------------------|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|-------------------------|
|                        |                                          | UF | Saya dapat dengan mudah tertawa tanpa berpikir terlebih dahulu (lemot), apabila saya menemukan suatu hal yang lucu dalam konten yang saya lihat. |  |  | √ |  | Sederhanakan kalimatnya |
| Normative Dissociation | Tidak menyadari waktu                    | F  | Saya seringkali menghabiskan waktu di TikTok diluar tenggat waktu yang telah saya putuskan.                                                      |  |  | √ |  |                         |
|                        |                                          | F  | Saya merasa bahwa waktu berjalan begitu cepat ketika saya sedang <i>scrolling</i> di TikTok.                                                     |  |  | √ |  |                         |
|                        | Melamun                                  | UF | Ketika saya sedang <i>scrolling</i> TikTok, saya hanya fokus pada konten yang saya lihat tanpa mengalihkan pikiran saya ke hal lain.             |  |  | √ |  | Sederhanakan kalimatnya |
|                        | Tidak terlibat secara emosi              | UF | Saya dapat mengubah pola hidup saya menjadi lebih disiplin setelah saya melihat konten motivasi di TikTok.                                       |  |  | √ |  |                         |
| Exit Point             | Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu | F  | Saya sering tidak menyadari kapan saya beralih dari satu konten ke konten lain.                                                                  |  |  | √ |  |                         |
|                        |                                          | UF | Saya tidak pernah melupakan atau menunda kegiatan saya ketika saya <i>scrolling</i> TikTok.                                                      |  |  | √ |  |                         |
|                        | Kesulitan mengingat informasi            | F  | Saya sering menyimpan konten-konten dengan informasi yang penting, namun tidak pernah saya buka ulang dalam                                      |  |  | √ |  |                         |

|  |                  |    |                                                                                                                        |  |  |   |   |                                   |
|--|------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|-----------------------------------|
|  |                  |    | jangka waktu yang lama.                                                                                                |  |  |   |   |                                   |
|  |                  | UF | Saya dengan mudah dapat mengingat informasi penting dari TikTok dalam jangka waktu yang lama.                          |  |  |   | √ | Contoh kalimat efektif yang benar |
|  | Penurunan energi | F  | Saya seringkali merasa mata saya lelah setelah terlalu lama melakukan <i>scrolling</i> TikTok.                         |  |  | √ |   |                                   |
|  |                  | UF | Saya dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu dengan cepat setelah saya terlalu lama <i>scrolling</i> TikTok. |  |  | √ |   |                                   |

## 2.) Skala *Boredom proneness*

*Boredom proneness* adalah kecenderungan kepribadian yang menetap (trait) di mana individu mudah merasa bosan dalam berbagai situasi dan kesulitan menjaga ketertarikan pada aktivitas yang kurang menstimulasi atau monoton. Konstruk ini diukur menggunakan *Boredom proneness Scale – Short Form* (BPS-SF) yang dikembangkan oleh Vodanovich (2005). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi dalam penelitian terdahulu oleh Veriantari (2020) dalam skripsinya yang berjudul 'Pengaruh Adiksi Media Sosial, *Boredom proneness*, Kontrol Diri dan Konformitas terhadap Perilaku Phubbing Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta'.

Pemilihan versi adaptasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut telah melalui proses penerjemahan dan pengujian psikometrik pada subjek dengan karakteristik budaya Indonesia, yang juga merupakan mahasiswa. Skala ini mengukur dua dimensi utama, yakni Kurangnya Stimulasi Internal dan Kurangnya Stimulasi Eksternal. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, semakin tinggi pula kecenderungan individu tersebut untuk mudah merasa bosan.

| Aspek                        | Indikator                                      | F/UF | Item Pernyataan                                         | Relevansi |   |   |   | Catatan/Saran |
|------------------------------|------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---------------|
|                              |                                                |      |                                                         | 1         | 2 | 3 | 4 |               |
| Kurangnya stimulasi internal | Tidak mampu menghasilkan kegiatan yang menarik | UF   | Mudah bagi saya untuk berkonsentrasi pada kegiatan saya |           |   | √ |   |               |
|                              |                                                | F    | Saya merasa sulit untuk menghibur diri sendiri          |           |   |   | √ |               |
|                              |                                                | F    | Saya tidak merasa termotivasi dari                      |           |   | √ |   |               |

|                                              |                                                    |    |                                                                                                                       |  |  |   |   |  |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                              |                                                    |    | banyak hal yang<br>yang saya lakukan                                                                                  |  |  |   |   |  |
|                                              |                                                    | F  | Seringkali saya<br>merasa sulit untuk<br>menemukan hal<br>menarik yang dapat<br>saya lakukan                          |  |  | √ |   |  |
|                                              |                                                    | UF | Banyak orang yang<br>mengatakan bahwa<br>saya seseorang yang<br>kreatif dan<br>imajinatif                             |  |  |   | √ |  |
|                                              |                                                    | UF | Diantara teman-<br>teman saya, saya<br>adalah orang yang<br>paling konsisten<br>melakukan suatu hal                   |  |  | √ |   |  |
| <b>Kurangnya<br/>stimulasi<br/>eksternal</b> | Persepsi<br>stimulasi<br>lingkungan<br>yang rendah | F  | Saya membutuhkan<br>banyak dorongan<br>dan motivasi untuk<br>dapat lebih unggul<br>dari orang lain                    |  |  |   | √ |  |
|                                              |                                                    | F  | Hanya menonton<br>Tv di rumah<br>membuat saya<br>merasa bosan                                                         |  |  |   | √ |  |
|                                              |                                                    | F  | Banyak hal yang<br>saya lakukan<br>berulang-ulang dan<br>monoton                                                      |  |  |   | √ |  |
|                                              |                                                    | F  | Akan sulit bagi saya<br>untuk menemukan<br>pekerjaan yang<br>cukup menarik                                            |  |  |   | √ |  |
|                                              |                                                    | F  | Saya sering melihat<br>tayangan televisi<br>yang sama selama<br>beberapa tahun<br>terakhir membuat<br>saya merasa tua |  |  | √ |   |  |
|                                              |                                                    | F  | Saya sering merasa<br>berada dalam situasi<br>yang monoton dan<br>melelahkan                                          |  |  |   | √ |  |

**E. Kesimpulan**

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen yang akan digunakan dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

**Catatan:**

*Layak digunakan dengan beberapa catatan revisi*

Malang, 20 April 2026

Ali Syahidin Mubarak, M.Si

NIP 199005262023211019

## LAMPIRAN PENILAIAN *EXPERT JUDGEMENT* INSTRUMEN PENELITIAN

### A. Identitas

Judul Skripsi : Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang

Penyusun : Lintang Eisyia Aulia

NIM : 210401110194

Program Studi : Psikologi

Validator : Selly Candra Ayu, M.Si

Tanggal Validasi :

### B. Tujuan

Peneliti memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgement* (penilaian) dari Bapak/Ibu terhadap instrumen yang telah peneliti rancang, yakni Skala *Mindless scrolling*, Skala Tingkat Atensi (*Mindful Attention Awareness Scale*), dan Skala *Boredom proneness* (*Short Boredom proneness Scale*). Instrumen ini disusun untuk keperluan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang”. Oleh karena itu, peneliti mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan penilaian dan saran untuk mendapatkan instrumen yang layak diterapkan. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini, saya mengucapkan terima kasih.

### C. Petunjuk Pengisian

3. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom dengan skala penilaian berikut:
  - Skor 4 : Sangat Relevan
  - Skor 3 : Relevan
  - Skor 2 : Kurang Relevan
  - Skor 1 : Tidak Relevan
4. Mohon memberikan komentar atau saran Bapak/Ibu apabila ada perbaikan pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgement* ini, saya ucapkan terima kasih.

#### D. Tabel Penilaian

##### 1.) Skala *Mindless scrolling*

*Mindless scrolling* didefinisikan sebagai tindakan pasif dalam penggunaan media sosial yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan disertai dengan penurunan kesadaran, sehingga penggunaannya seringkali tidak menyadari berapa banyak waktu yang telah dihabiskan. Ciri utama dari perilaku *mindless scrolling* meliputi hilangnya fokus (melamun), berkurangnya kesadaran terhadap waktu dan diri sendiri akibat fokus yang menyempit, serta diakhiri dengan kembalinya kesadaran yang disertai rasa bingung terhadap apa yang baru saja dilakukan. Konstruk ini diukur menggunakan Skala *Mindless scrolling* yang diambil dari instrumen penelitian skripsi Nadya Devianti Zahratul Fajria (2025). Skala tersebut disusun berdasarkan kerangka teori tahapan disosiasi dari Baughan et al. (2022) yang meliputi tiga aspek utama, yakni Entry point to passive, Normative dissociation, dan Exit point. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan perilaku *mindless scrolling* pada individu tersebut.

| Aspek                  | Indikator                | F/UF | Bunyi Aitem                                                                                                                                      | Relevansi |   |   |   | Catatan/Saran |
|------------------------|--------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---------------|
|                        |                          |      |                                                                                                                                                  | 1         | 2 | 3 | 4 |               |
| Entry Point to Passive | Penurunan fokus          | UF   | Saya bisa mempertahankan fokus saya dalam jangka waktu lama ketika saya sedang melihat konten di media sosial.                                   |           |   | √ |   |               |
|                        |                          | F    | Saya sering merasa tidak menyadari bahwa tangan saya terus melakukan <i>scrolling</i> .                                                          |           |   |   | √ |               |
|                        | Tidak mencerna informasi | UF   | Saya dapat menangkap informasi dari setiap konten yang saya lihat di media sosial.                                                               |           |   |   | √ |               |
|                        |                          | UF   | Saya dapat dengan mudah tertawa tanpa berpikir terlebih dahulu (lemot), apabila saya menemukan suatu hal yang lucu dalam konten yang saya lihat. |           |   | √ |   |               |
| Normative Dissociation | Tidak menyadari waktu    | F    | Saya seringkali menghabiskan waktu di media sosial diluar tenggat waktu yang telah saya putuskan.                                                |           |   |   | √ |               |
|                        |                          | F    | Saya merasa bahwa waktu berjalan begitu cepat ketika saya sedang <i>scrolling</i> di media sosial.                                               |           |   |   | √ |               |

|            |                                          |    |                                                                                                                                            |  |  |   |   |  |
|------------|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|
|            | Melamun                                  | UF | Ketika saya sedang <i>scrolling</i> media sosial, saya hanya fokus pada konten yang saya lihat tanpa mengalihkan pikiran saya ke hal lain. |  |  |   | √ |  |
|            | Tidak terlibat secara emosi              | UF | Saya dapat mengubah pola hidup saya menjadi lebih disiplin setelah saya melihat konten motivasi di media sosial.                           |  |  | √ |   |  |
| Exit Point | Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu | F  | Saya sering tidak menyadari kapan saya beralih dari satu konten ke konten lain.                                                            |  |  |   | √ |  |
|            |                                          | UF | Saya tidak pernah melupakan atau menunda kegiatan saya ketika saya <i>scrolling</i> media sosial.                                          |  |  | √ |   |  |
|            | Kesulitan mengingat informasi            | F  | Saya sering menyimpan konten-konten dengan informasi yang penting, namun tidak pernah saya buka ulang dalam jangka waktu yang lama.        |  |  | √ |   |  |
|            |                                          | UF | Saya dengan mudah dapat mengingat informasi penting dari media sosial dalam jangka waktu yang lama.                                        |  |  | √ |   |  |
|            | Penurunan energi                         | F  | Saya seringkali merasa mata saya lelah setelah terlalu lama melakukan <i>scrolling</i> media sosial.                                       |  |  |   | √ |  |
|            |                                          | UF | Saya dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu dengan cepat setelah saya terlalu lama <i>scrolling</i> media sosial.               |  |  | √ |   |  |

## 2.) Skala *Boredom proneness*

*Boredom proneness* adalah kecenderungan kepribadian yang menetap (trait) di mana individu mudah merasa bosan dalam berbagai situasi dan kesulitan menjaga ketertarikan pada aktivitas yang kurang menstimulasi atau monoton. Konstruk ini diukur menggunakan *Boredom proneness Scale – Short Form (BPS-SF)* yang dikembangkan oleh Vodanovich (2005). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi dalam penelitian terdahulu oleh Ginda Veriantari.

Pemilihan versi adaptasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut telah melalui proses penerjemahan dan pengujian psikometrik pada subjek dengan karakteristik budaya Indonesia, yang juga merupakan mahasiswa. Skala ini mengukur dua dimensi utama, yakni Kurangnya Stimulasi Internal dan Kurangnya Stimulasi Eksternal. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, semakin tinggi pula kecenderungan individu tersebut untuk mudah merasa bosan.

| Aspek                                | Indikator                                      | F/UF | Item Pernyataan                                                                        | Relevansi |   |   |   | Catatan/Saran |
|--------------------------------------|------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---------------|
|                                      |                                                |      |                                                                                        | 1         | 2 | 3 | 4 |               |
| <b>Kurangnya stimulasi internal</b>  | Tidak mampu menghasilkan kegiatan yang menarik | UF   | Mudah bagi saya untuk berkonsentrasi pada kegiatan saya                                |           |   | √ |   |               |
|                                      |                                                | F    | Saya merasa sulit untuk menghibur diri sendiri                                         |           |   |   | √ |               |
|                                      |                                                | F    | Saya tidak merasa termotivasi dari banyak hal yang saya lakukan                        |           |   | √ |   |               |
|                                      |                                                | F    | Seringkali saya merasa sulit untuk menemukan hal menarik yang dapat saya lakukan       |           |   |   | √ |               |
|                                      |                                                | UF   | Banyak orang yang mengatakan bahwa saya seseorang yang kreatif dan imajinatif          |           |   | √ |   |               |
|                                      |                                                | UF   | Diantara teman-teman saya, saya adalah orang yang paling konsisten melakukan suatu hal |           |   | √ |   |               |
| <b>Kurangnya stimulasi eksternal</b> | Persepsi stimulasi lingkungan yang rendah      | F    | Saya membutuhkan banyak dorongan dan motivasi untuk dapat lebih unggul dari orang lain |           |   |   | √ |               |
|                                      |                                                | F    | Hanya menonton Tv di rumah membuat saya merasa bosan                                   |           |   | √ |   |               |

|  |  |   |                                                                                                        |  |  |   |   |  |
|--|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|
|  |  | F | Banyak hal yang saya lakukan berulang-ulang dan monoton                                                |  |  |   | √ |  |
|  |  | F | Akan sulit bagi saya untuk menemukan pekerjaan yang cukup menarik                                      |  |  |   | √ |  |
|  |  | F | Saya sering melihat tayangan televisi yang sama selama beberapa tahun terakhir membuat saya merasa tua |  |  | √ |   |  |
|  |  | F | Saya sering merasa berada dalam situasi yang monoton dan melelahkan                                    |  |  |   | √ |  |

### E. Kesimpulan

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen yang akan digunakan dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

### Catatan:

Dalam penulisan aitem tidak disarankan menggunakan kata “sering, jarang, selalu, tidak” sebaiknya gunakan kata lain. Jika itu “tidak” maka tulis pernyataan yang memiliki makna kata tidak tanpa menggunakan kata “tidak”.

Malang, 14 April 2026

Selly Candra Ayu, M.Si

NIP 199402172023212040

## LAMPIRAN PENILAIAN *EXPERT JUDGEMENT* INSTRUMEN PENELITIAN

### A. Identitas

Judul Skripsi : Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang

Penyusun : Lintang Eisyia Aulia

NIM : 210401110194

Program Studi : Psikologi

Validator : Nanda Rahma Anillah, M.Psi., Psikolog

Tanggal Validasi : 10 April 2026

### B. Tujuan

Peneliti memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgement* (penilaian) dari Bapak/Ibu terhadap instrumen yang telah peneliti rancang, yakni Skala *Mindless scrolling*, Skala Tingkat Atensi (*Mindful Attention Awareness Scale*), dan Skala *Boredom proneness* (*Short Boredom proneness Scale*). Instrumen ini disusun untuk keperluan skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindless scrolling* dengan Tingkat Atensi dan *Boredom proneness* pada Mahasiswa Pengguna Aktif Aplikasi TikTok di Kota Malang”. Oleh karena itu, peneliti mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan penilaian dan saran untuk mendapatkan instrumen yang layak diterapkan. Atas kesediaan Bapak/Ibu menjadi validator dan mengisi lembar validasi ini, saya mengucapkan terima kasih.

### C. Petunjuk Pengisian

5. Bapak/Ibu dimohon untuk memberikan skor pada setiap butir pernyataan dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada kolom dengan skala penilaian berikut:
  - Skor 4 : Sangat Relevan
  - Skor 3 : Relevan
  - Skor 2 : Kurang Relevan
  - Skor 1 : Tidak Relevan
6. Mohon memberikan komentar atau saran Bapak/Ibu apabila ada perbaikan pada kolom yang telah disediakan. Atas kesediaan Bapak/Ibu untuk mengisi lembar *expert judgement* ini, saya ucapkan terima kasih.

#### D. Tabel Penilaian

##### 1.) Skala *Mindless scrolling*

*Mindless scrolling* didefinisikan sebagai tindakan pasif dalam penggunaan media sosial yang dilakukan tanpa tujuan pasti dan disertai dengan penurunan kesadaran, sehingga penggunaannya seringkali tidak menyadari berapa banyak waktu yang telah dihabiskan. Ciri utama dari perilaku *mindless scrolling* meliputi hilangnya fokus (melamun), berkurangnya kesadaran terhadap waktu dan diri sendiri akibat fokus yang menyempit, serta diakhiri dengan kembalinya kesadaran yang disertai rasa bingung terhadap apa yang baru saja dilakukan. Konstruk ini diukur menggunakan Skala *Mindless scrolling* yang diambil dari instrumen penelitian skripsi Nadya Devianti Zahratul Fajria (2025). Skala tersebut disusun berdasarkan kerangka teori tahapan disosiasi dari Baughan et al. (2022) yang meliputi tiga aspek utama, yakni Entry point to passive, Normative dissociation, dan Exit point. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat kecenderungan perilaku *mindless scrolling* pada individu tersebut.

| Aspek                  | Indikator                | F/UF | Bunyi Aitem                                                                                                                                      | Relevansi |   |   |   | Catatan/Saran                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |                          |      |                                                                                                                                                  | 1         | 2 | 3 | 4 |                                                                                                                                         |
| Entry Point to Passive | Penurunan fokus          | UF   | Saya bisa mempertahankan fokus saya dalam jangka waktu lama ketika saya sedang melihat konten di media sosial.                                   |           |   |   | √ |                                                                                                                                         |
|                        |                          | F    | Saya sering merasa tidak menyadari bahwa tangan saya terus melakukan <i>scrolling</i> .                                                          |           |   |   | √ |                                                                                                                                         |
|                        | Tidak mencerna informasi | UF   | Saya dapat menangkap informasi dari setiap konten yang saya lihat di media sosial.                                                               |           |   | √ |   | kata “setiap” sebaiknya dihilangkan terlalu absolut. responden bisa merasa sulit menjawab karena tidak semua konten memiliki informasi. |
|                        |                          | UF   | Saya dapat dengan mudah tertawa tanpa berpikir terlebih dahulu (lemot), apabila saya menemukan suatu hal yang lucu dalam konten yang saya lihat. |           |   | √ |   | Buat kalimat lebih akademis                                                                                                             |
|                        | Tidak menyadari waktu    | F    | Saya seringkali menghabiskan waktu di media                                                                                                      |           |   |   | √ |                                                                                                                                         |
|                        |                          |      |                                                                                                                                                  |           |   |   |   |                                                                                                                                         |
| Normative Dissociation | Tidak menyadari waktu    | F    | Saya seringkali menghabiskan waktu di media                                                                                                      |           |   |   | √ |                                                                                                                                         |

|                   |                                          |    |                                                                                                                                            |  |  |   |   |  |
|-------------------|------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|
|                   |                                          |    | sosial diluar tenggat waktu yang telah saya putuskan.                                                                                      |  |  |   |   |  |
|                   |                                          | F  | Saya merasa bahwa waktu berjalan begitu cepat ketika saya sedang <i>scrolling</i> di media sosial.                                         |  |  |   | √ |  |
|                   | Melamun                                  | UF | Ketika saya sedang <i>scrolling</i> media sosial, saya hanya fokus pada konten yang saya lihat tanpa mengalihkan pikiran saya ke hal lain. |  |  |   | √ |  |
|                   | Tidak terlibat secara emosi              | UF | Saya dapat mengubah pola hidup saya menjadi lebih disiplin setelah saya melihat konten motivasi di media sosial.                           |  |  | √ |   |  |
| <b>Exit Point</b> | Tidak menyadari kegiatan yang telah lalu | F  | Saya sering tidak menyadari kapan saya beralih dari satu konten ke konten lain.                                                            |  |  |   | √ |  |
|                   |                                          | UF | Saya tidak pernah melupakan atau menunda kegiatan saya ketika saya <i>scrolling</i> media sosial.                                          |  |  |   | √ |  |
|                   | Kesulitan mengingat informasi            | F  | Saya sering menyimpan konten-konten dengan informasi yang penting, namun tidak pernah saya buka ulang dalam jangka waktu yang lama.        |  |  | √ |   |  |
|                   |                                          | UF | Saya dengan mudah dapat mengingat informasi penting dari media sosial dalam jangka waktu yang lama.                                        |  |  | √ |   |  |
|                   | Penurunan energi                         | F  | Saya seringkali merasa mata saya                                                                                                           |  |  |   | √ |  |

|  |  |    |                                                                                                                              |  |  |   |  |  |
|--|--|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|--|--|
|  |  |    | lelah setelah terlalu lama melakukan <i>scrolling</i> media sosial.                                                          |  |  |   |  |  |
|  |  | UF | Saya dapat menyelesaikan tugas atau pekerjaan tertentu dengan cepat setelah saya terlalu lama <i>scrolling</i> media sosial. |  |  | √ |  |  |

## 2.) Skala *Boredom proneness*

*Boredom proneness* adalah kecenderungan kepribadian yang menetap (trait) di mana individu mudah merasa bosan dalam berbagai situasi dan kesulitan menjaga ketertarikan pada aktivitas yang kurang menstimulasi atau monoton. Konstruk ini diukur menggunakan *Boredom proneness Scale – Short Form* (BPS-SF) yang dikembangkan oleh Vodanovich (2005). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan versi adaptasi Bahasa Indonesia yang telah divalidasi dalam penelitian terdahulu oleh Ginda Veriantari.

Pemilihan versi adaptasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen tersebut telah melalui proses penerjemahan dan pengujian psikometrik pada subjek dengan karakteristik budaya Indonesia, yang juga merupakan mahasiswa. Skala ini mengukur dua dimensi utama, yakni Kurangnya Stimulasi Internal dan Kurangnya Stimulasi Eksternal. Semakin tinggi skor total yang diperoleh responden, semakin tinggi pula kecenderungan individu tersebut untuk mudah merasa bosan.

| Aspek                        | Indikator                                      | F/UF | Item Pernyataan                                                                  | Relevansi |   |   |   | Catatan/Saran |
|------------------------------|------------------------------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|---|---|---|---------------|
|                              |                                                |      |                                                                                  | 1         | 2 | 3 | 4 |               |
| Kurangnya stimulasi internal | Tidak mampu menghasilkan kegiatan yang menarik | UF   | Mudah bagi saya untuk berkonsentrasi pada kegiatan saya                          |           |   | √ |   |               |
|                              |                                                | F    | Saya merasa sulit untuk menghibur diri sendiri                                   |           |   |   | √ |               |
|                              |                                                | F    | Saya tidak merasa termotivasi dari banyak hal yang saya lakukan                  |           |   | √ |   |               |
|                              |                                                | F    | Seringkali saya merasa sulit untuk menemukan hal menarik yang dapat saya lakukan |           |   |   | √ |               |
|                              |                                                | UF   | Banyak orang yang mengatakan bahwa saya seseorang yang kreatif dan imajinatif    |           |   | √ |   |               |

|                                      |                                           |    |                                                                                                        |  |  |   |   |  |
|--------------------------------------|-------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|---|---|--|
|                                      |                                           | UF | Diantara teman-teman saya, saya adalah orang yang paling konsisten melakukan suatu hal                 |  |  | √ |   |  |
| <b>Kurangnya stimulasi eksternal</b> | Persepsi stimulasi lingkungan yang rendah | F  | Saya membutuhkan banyak dorongan dan motivasi untuk dapat lebih unggul dari orang lain                 |  |  | √ |   |  |
|                                      |                                           | F  | Hanya menonton Tv di rumah membuat saya merasa bosan                                                   |  |  | √ |   |  |
|                                      |                                           | F  | Banyak hal yang saya lakukan berulang-ulang dan monoton                                                |  |  |   | √ |  |
|                                      |                                           | F  | Akan sulit bagi saya untuk menemukan pekerjaan yang cukup menarik                                      |  |  |   | √ |  |
|                                      |                                           | F  | Saya sering melihat tayangan televisi yang sama selama beberapa tahun terakhir membuat saya merasa tua |  |  | √ |   |  |
|                                      |                                           | F  | Saya sering merasa berada dalam situasi yang monoton dan melelahkan                                    |  |  |   | √ |  |
|                                      |                                           |    |                                                                                                        |  |  |   |   |  |

### E. Kesimpulan

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen yang akan digunakan dengan ini menyatakan instrumen lembar penilaian tersebut

1. Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi
2. Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran
3. Tidak layak digunakan untuk uji coba

**Catatan:** Secara umum instrumen ini sudah sesuai, namun masih memerlukan penyempurnaan pada aspek redaksi dan kejelasan beberapa item agar meningkatkan validitas isi dan mengurangi bias respon.

Malang, 10 April 2026

Nanda Rahma Anillah, M.Psi., Psikolog

## Lampiran 4

### OUTPUT UJI VALIDITAS SKALA

Factor loadings ▼

| Factor             | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p      | 95% Confidence Interval |        |
|--------------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|--------|
|                    |           |               |            |         |        | Lower                   | Upper  |
| MINDLESS SCROLLING | MS1R      | 0.5082        | 0.05997    | 8.474   | < .001 | 0.3906                  | 0.6257 |
|                    | MS2       | 0.5353        | 0.05811    | 9.212   | < .001 | 0.4214                  | 0.6492 |
|                    | MS3R      | 0.4807        | 0.06176    | 7.783   | < .001 | 0.3597                  | 0.6018 |
|                    | MS4R      | 0.1381        | 0.07605    | 1.815   | .069   | -0.01100                | 0.2871 |
|                    | MS5       | 0.4952        | 0.06082    | 8.142   | < .001 | 0.3760                  | 0.6144 |
|                    | MS6       | 0.6327        | 0.05080    | 12.46   | < .001 | 0.5331                  | 0.7322 |
|                    | MS7R      | 0.3976        | 0.06663    | 5.967   | < .001 | 0.2670                  | 0.5282 |
|                    | MS8R      | 0.1681        | 0.07542    | 2.229   | .026   | 0.02030                 | 0.3159 |
|                    | MS9       | 0.5319        | 0.05834    | 9.117   | < .001 | 0.4176                  | 0.6462 |
|                    | MS10R     | 0.4284        | 0.06493    | 6.597   | < .001 | 0.3011                  | 0.5556 |
|                    | MS11      | 0.5695        | 0.05565    | 10.23   | < .001 | 0.4604                  | 0.6785 |
|                    | MS12R     | 0.4816        | 0.06171    | 7.805   | < .001 | 0.3606                  | 0.6025 |
|                    | MS13      | 0.6398        | 0.05023    | 12.74   | < .001 | 0.5413                  | 0.7382 |
|                    | MS14R     | 0.4733        | 0.06223    | 7.605   | < .001 | 0.3513                  | 0.5953 |

Factor loadings

| Factor         | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p      | 95% Confidence Interval |         |
|----------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|---------|
|                |           |               |            |         |        | Lower                   | Upper   |
| TINGKAT ATENSI | TA1R      | 0.5216        | 0.05919    | 8.811   | < .001 | 0.4055                  | 0.6376  |
|                | TA2R      | 0.4686        | 0.06266    | 7.479   | < .001 | 0.3458                  | 0.5914  |
|                | TA3R      | 0.5137        | 0.05973    | 8.601   | < .001 | 0.3967                  | 0.6308  |
|                | TA4R      | 0.5716        | 0.05563    | 10.28   | < .001 | 0.4626                  | 0.6806  |
|                | TA5R      | 0.4633        | 0.06299    | 7.355   | < .001 | 0.3398                  | 0.5867  |
|                | TA6R      | 0.4654        | 0.06286    | 7.404   | < .001 | 0.3422                  | 0.5886  |
|                | TA7R      | 0.4504        | 0.06377    | 7.062   | < .001 | 0.3254                  | 0.5754  |
|                | TA8R      | 0.4797        | 0.06196    | 7.742   | < .001 | 0.3582                  | 0.6011  |
|                | TA9R      | 0.5495        | 0.05724    | 9.600   | < .001 | 0.4373                  | 0.6617  |
|                | TA10R     | 0.4914        | 0.06121    | 8.028   | < .001 | 0.3714                  | 0.6114  |
|                | TA11R     | 0.5279        | 0.05876    | 8.983   | < .001 | 0.4127                  | 0.6430  |
|                | TA12R     | 0.4712        | 0.06249    | 7.541   | < .001 | 0.3487                  | 0.5937  |
|                | TA13R     | 0.4739        | 0.06233    | 7.603   | < .001 | 0.3517                  | 0.5960  |
|                | TA14R     | 0.4568        | 0.06339    | 7.206   | < .001 | 0.3325                  | 0.5810  |
|                | T151R     | -0.06166      | 0.07721    | -0.7986 | .424   | -0.2130                 | 0.08966 |

Factor loadings

| Factor            | Indicator | Std. estimate | Std. Error | z-value | p      | 95% Confidence Interval |        |
|-------------------|-----------|---------------|------------|---------|--------|-------------------------|--------|
|                   |           |               |            |         |        | Lower                   | Upper  |
| BOREDOM PRONENESS | BP1R      | 0.5637        | 0.05791    | 9.734   | < .001 | 0.4502                  | 0.6772 |
|                   | BP2       | 0.4803        | 0.06345    | 7.571   | < .001 | 0.3560                  | 0.6047 |
|                   | BP3       | 0.4346        | 0.06617    | 6.568   | < .001 | 0.3049                  | 0.5642 |
|                   | BP4       | 0.4913        | 0.06276    | 7.828   | < .001 | 0.3683                  | 0.6143 |
|                   | BP5R      | 0.5214        | 0.06081    | 8.575   | < .001 | 0.4022                  | 0.6406 |
|                   | BP6R      | 0.4712        | 0.06401    | 7.362   | < .001 | 0.3458                  | 0.5967 |
|                   | BP7       | 0.4663        | 0.06431    | 7.251   | < .001 | 0.3402                  | 0.5923 |
|                   | BP8       | 0.4527        | 0.06512    | 6.953   | < .001 | 0.3251                  | 0.5803 |
|                   | BP9       | 0.4457        | 0.06552    | 6.803   | < .001 | 0.3173                  | 0.5742 |
|                   | BP10      | 0.4362        | 0.06607    | 6.603   | < .001 | 0.3068                  | 0.5657 |
|                   | BP11      | 0.5730        | 0.05726    | 10.01   | < .001 | 0.4607                  | 0.6852 |
|                   | BP12      | 0.5297        | 0.06025    | 8.791   | < .001 | 0.4116                  | 0.6478 |

### OUTPUT RELIABILITAS SKALA *MINDLESS SCROLLING*

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .812             | 12         |

### OUTPUT RELIABILITAS SKALA TINGKAT ATENSI

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .818             | 14         |

### OUTPUT RELIABILITAS SKALA *BOREDOM PRONENESS*

#### Reliability Statistics

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|------------------|------------|
| .791             | 12         |

## OUTPUT UJI NORMALITAS

| Tests of Normality |                                 |     |                   |              |     |      |
|--------------------|---------------------------------|-----|-------------------|--------------|-----|------|
|                    | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |     |                   | Shapiro-Wilk |     |      |
|                    | Statistic                       | df  | Sig.              | Statistic    | df  | Sig. |
| TOTAL_MS           | .052                            | 203 | .200 <sup>*</sup> | .988         | 203 | .087 |
| TOTAL_TA           | .059                            | 203 | .079              | .984         | 203 | .020 |
| TOTAL_BP           | .062                            | 203 | .054              | .991         | 203 | .213 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

## OUTPUT UJI LINEARITAS

### *Mindless scrolling & Tingkat Atensi*

| ANOVA Table         |                |                          |                |     |             |        |
|---------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|
|                     |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      |
| TOTAL_TA * TOTAL_MS | Between Groups | (Combined)               | 26.501         | 39  | .680        | 1.335  |
|                     |                | Linearity                | 9.632          | 1   | 9.632       | 18.923 |
|                     |                | Deviation from Linearity | 16.869         | 38  | .444        | .872   |
|                     | Within Groups  |                          | 82.966         | 163 | .509        |        |
|                     | Total          |                          | 109.467        | 202 |             |        |

### *Mindless scrolling & Boredom proneness*

| ANOVA Table         |                |                          |                |     |             |        |
|---------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|
|                     |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      |
| TOTAL_BP * TOTAL_MS | Between Groups | (Combined)               | 31.413         | 39  | .805        | 1.659  |
|                     |                | Linearity                | 9.913          | 1   | 9.913       | 20.417 |
|                     |                | Deviation from Linearity | 21.500         | 38  | .566        | 1.165  |
|                     | Within Groups  |                          | 79.143         | 163 | .486        |        |
|                     | Total          |                          | 110.556        | 202 |             |        |

### *Tingkat Atensi Dan Boredom proneness*

| ANOVA Table         |                |                          |                |     |             |        |
|---------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|--------|
|                     |                |                          | Sum of Squares | df  | Mean Square | F      |
| TOTAL_BP * TOTAL_TA | Between Groups | (Combined)               | 31.361         | 43  | .729        | 1.464  |
|                     |                | Linearity                | 9.186          | 1   | 9.186       | 18.442 |
|                     |                | Deviation from Linearity | 22.176         | 42  | .528        | 1.060  |
|                     | Within Groups  |                          | 79.195         | 159 | .498        |        |
|                     | Total          |                          | 110.556        | 202 |             |        |

## OUTPUT UJI HIPOTESIS

## Correlations

|          |                     | TOTAL_MS | TOTAL_TA | TOTAL_BP |
|----------|---------------------|----------|----------|----------|
| TOTAL_MS | Pearson Correlation | 1        | -.297**  | .299**   |
|          | Sig. (2-tailed)     |          | <,001    | <,001    |
|          | N                   | 203      | 203      | 203      |
| TOTAL_TA | Pearson Correlation | -.297**  | 1        | -.288**  |
|          | Sig. (2-tailed)     | <,001    |          | <,001    |
|          | N                   | 203      | 203      | 203      |
| TOTAL_BP | Pearson Correlation | .299**   | -.288**  | 1        |
|          | Sig. (2-tailed)     | <,001    | <,001    |          |
|          | N                   | 203      | 203      | 203      |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

UJI KORELASI ASPEK *MINDLESS SCROLLING* & TINGKAT ATENSI

## Correlations

|              |                     | MS_Entry | MS_Normative | MS_Exit | TA_Present |
|--------------|---------------------|----------|--------------|---------|------------|
| MS_Entry     | Pearson Correlation | 1        | .504**       | .596**  | -.250**    |
|              | Sig. (2-tailed)     |          | <,001        | <,001   | <,001      |
|              | N                   | 203      | 203          | 203     | 203        |
| MS_Normative | Pearson Correlation | .504**   | 1            | .651**  | -.254**    |
|              | Sig. (2-tailed)     | <,001    |              | <,001   | <,001      |
|              | N                   | 203      | 203          | 203     | 203        |
| MS_Exit      | Pearson Correlation | .596**   | .651**       | 1       | -.259**    |
|              | Sig. (2-tailed)     | <,001    | <,001        |         | <,001      |
|              | N                   | 203      | 203          | 203     | 203        |
| TA_Present   | Pearson Correlation | -.250**  | -.254**      | -.259** | 1          |
|              | Sig. (2-tailed)     | <,001    | <,001        | <,001   |            |
|              | N                   | 203      | 203          | 203     | 203        |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### UJI KORELASI ASPEK *MINDLESS SCROLLING* & *BOREDOM PRONENESS*

|              |                     | <b>Correlations</b> |              |         |             |              |
|--------------|---------------------|---------------------|--------------|---------|-------------|--------------|
|              |                     | MS_Entry            | MS_Normative | MS_Exit | BP_Internal | BP_Eksternal |
| MS_Entry     | Pearson Correlation | 1                   | .504**       | .596**  | .222**      | .168*        |
|              | Sig. (2-tailed)     |                     | <,001        | <,001   | .001        | .016         |
|              | N                   | 203                 | 203          | 203     | 203         | 203          |
| MS_Normative | Pearson Correlation | .504**              | 1            | .651**  | .262**      | .257**       |
|              | Sig. (2-tailed)     | <,001               |              | <,001   | <,001       | <,001        |
|              | N                   | 203                 | 203          | 203     | 203         | 203          |
| MS_Exit      | Pearson Correlation | .596**              | .651**       | 1       | .216**      | .236**       |
|              | Sig. (2-tailed)     | <,001               | <,001        |         | .002        | <,001        |
|              | N                   | 203                 | 203          | 203     | 203         | 203          |
| BP_Internal  | Pearson Correlation | .222**              | .262**       | .216**  | 1           | .582**       |
|              | Sig. (2-tailed)     | .001                | <,001        | .002    |             | <,001        |
|              | N                   | 203                 | 203          | 203     | 203         | 203          |
| BP_Eksternal | Pearson Correlation | .168*               | .257**       | .236**  | .582**      | 1            |
|              | Sig. (2-tailed)     | .016                | <,001        | <,001   | <,001       |              |
|              | N                   | 203                 | 203          | 203     | 203         | 203          |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### UJI KORELASI ASPEK TINGKAT ATENSI DAN *BOREDOM PRONENESS*

|              |                     | <b>Correlations</b> |             |              |
|--------------|---------------------|---------------------|-------------|--------------|
|              |                     | TA_Present          | BP_Internal | BP_Eksternal |
| TA_Present   | Pearson Correlation | 1                   | -.297**     | -.215**      |
|              | Sig. (2-tailed)     |                     | <,001       | .002         |
|              | N                   | 203                 | 203         | 203          |
| BP_Internal  | Pearson Correlation | -.297**             | 1           | .582**       |
|              | Sig. (2-tailed)     | <,001               |             | <,001        |
|              | N                   | 203                 | 203         | 203          |
| BP_Eksternal | Pearson Correlation | -.215**             | .582**      | 1            |
|              | Sig. (2-tailed)     | .002                | <,001       |              |
|              | N                   | 203                 | 203         | 203          |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).