

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *State Boredom* Pada Siswa *Full Day School* di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin

Relationship Between Social Support and *State Boredom* in Full Day School Students at SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin

Dhia Humaira Putri*, Dwi Nur Rachmah, & Sukma Noor Akbar

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani, Km. 36,00, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia, 70174

ABSTRAK

Full day school merupakan salah satu gagasan dari menteri pendidikan nasional, namun sistem *full day school* sendiri dapat membuat siswa merasa jenuh dan bosan. Adanya dukungan sosial dari lingkungan disekitar akan terkait dengan perasaan bosan atau *boredom* yang dirasakan siswa. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *state boredom* salah satunya dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *state boredom* pada siswa *full day school* di SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin dengan sampel diambil berdasarkan pertimbangan *purposive sampling* dan teknik perhitungan rumus slovin. Untuk pertimbangan yang digunakan adalah sudah pernah merasakan sistem pembelajaran *full day school* minimal selama 1 tahun. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala dukungan sosial dan skala *state boredom*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dan didapatkan hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *state boredom* dengan nilai $r = -0,522$ dengan taraf signifikansi 0,000 sehingga dapat diartikan semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *state boredom*.

Kata kunci: Dukungan Sosial, *State Boredom*, *Full Day School*

ABSTRACT

Full day school is one of the ideas initiated by the minister of national education, but the full day school system can make students feel bored and unmotivated. The existence of social support from the surrounding environment can be associated to the feeling of boredom that students would have. There are several factors that influence the state boredom, one of which is social support. The purpose of this study was to find out the relationship between social support and *state boredom* in full day school students at SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin. The sample was taken based on the purposive sampling consideration and the calculation technique of the Slovin formula. The consideration included the fact that the students experienced a full day school learning system for at least 1 year. Two measuring instruments were used in this study, namely the social support scale and the *state boredom* scale. Data were analyzed using the product moment correlation technique and it showed a negative relationship between social support and *state boredom* with a value of $r = -0.522$ and a significance level of 0.000, indicating that the higher the social support, the lower the state boredom.

Keywords: Social Support, State Boredom, Full Day School

*Korespondensi:

Dhia Humaira Putri
dhiahp26@gmail.com

Masuk: 12 Juli 2021

Diterima: 30 Agustus 2022

Terbit: 31 Agustus 2022

Sitasi:

Putri, D. H., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *State boredom* Pada Siswa *Full Day School* di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 5(1), 75-81.
<http://doi.org/10.20527/kognisia.2022.04.010>

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah aspek yang tergolong menjadi prioritas dan penting dalam kehidupan, adanya pendidikan berkualitas pastinya akan memunculkan cikal bakal penerus yang ahli dan cerdas pada bidangnya. Setiap negara

tentunya akan mengeluarkan kebijakan agar masyarakatnya mendapatkan pendidikan yang baik, Indonesia sendiri jika dibandingkan dengan negara lain termasuk dalam kategori mutu pendidikan yang masih rendah (Pramudiana, 2017). Menurut Badan Pusat Statistik data peserta didik tahun ajaran 2017/2018 di Indonesia menyentuh angka

puluhan juta, jumlah peserta didik untuk tingkat Sekolah Dasar sebesar 56,26% atau mencapai 25,49 juta jiwa dari total keseluruhan peserta didik 45,3 juta jiwa. Untuk tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sebesar 22,35% atau 10,13 juta jiwa. Untuk tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) sebesar 10,56% atau 4,78 juta siswa. Sedangkan untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) sebesar 10,83% atau 4,9 juta jiwa (Badan Pusat Statistik, 2018). Sedangkan di Kalimantan Selatan sendiri jumlah Sekolah Menengah Atas (SMA) ada 190 sekolah dengan total 67.588 peserta didik (Badan Pusat Statistik, 2019). Seiring dengan berjalannya waktu, dunia pendidikan di Indonesia kerap kali ada berbagai kebijakan baru, seperti adanya pembaruan kurikulum, dan pembaruan sistem dari pembelajaran, selaku usaha dalam membangun keinginan seluruh insan pendidikan, hingga Menteri Pendidikan Nasional mencetuskan sebuah sistem *full day school* (Baharun & Alawiyah, 2018)

Full Day School

Full day school sendiri merupakan istilah yang merujuk pada rangkaian pembelajaran yang dilakukan secara sehabisan, yaitu kegiatan murid akan banyak dihabiskan di sekolah daripada di rumah (Baharun & Alawiyah, 2018). Indonesia sendiri memiliki tiga jalur pendidikan yang dapat dijalani oleh siswa, diantaranya adalah formal, non formal, dan informal. Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang diharapkan memiliki kualitas yang baik, dengan adanya program *full day school* tuntutan dalam dunia pendidikan saat ini dapat terpenuhi (Wicaksono, 2017). Namun sayangnya tidak semua berjalan dengan baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Laksana & Riwu (2017) menunjukkan hasil bahwa *full day school* sendiri cenderung dapat membuat siswa merasa jenuh dan bosan. Perasaan jenuh dan bosan juga dirasakan siswa selama pandemi covid-19, siswa yang biasanya melakukan kegiatan belajar di sekolah diharuskan untuk mengikuti pembelajaran jarak jauh di rumah secara daring sehingga membuat siswa merasa jenuh dan bosan (Mastura & Santaria, 2020). Kejenuhan merupakan salah

satu contoh dari *state boredom* (Farmawati, 2020)

State Boredom

State boredom merupakan suatu kondisi sebagai reaksi terhadap kegiatan yang dilakukan, rutinitas secara terus menerus, kegiatan yang bersifat sederhana dan kegiatan tersebut memiliki ciri yang tidak menyenangkan (Fisher, 1998). Kenah dkk. (2018) menyatakan bahwa *State boredom* adalah kondisi bosan dimana individu merasa gelisah dan tidak dapat untuk melakukan kegiatan lain untuk keluar dari situasi tersebut. Kondisi ini juga ditandai dengan adanya sikap yang apatis dan tidak termotivasi untuk melakukan suatu kegiatan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Van Hooff & Van Hooft (2018) *state boredom* dapat dikatakan masuk ke dalam kategori frustrasi apabila tugas yang diberikan tergolong dalam jumlah yang sedikit, sedangkan apabila tugas yang diberikan dalam jumlah yang banyak maka *state boredom* lebih berkaitan dengan depresi. Sedangkan menurut Piotrowski (2010) kondisi depresi dan stres yang dialami seorang individu akan berkurang dengan adanya perhatian melalui sikap empati yang diberikan oleh individu lain. Sikap dan empati yang diberikan oleh orang lain merupakan bentuk dari dukungan sosial.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat dikatakan sebagai bentuk dukungan yang diberikan oleh teman maupun keluarga kepada individu yang sedang menghadapi permasalahan. Adapun bentuk dukungan yang dapat diberikan beragam seperti petunjuk atau arahan, jasa, barang, perhatian, nasihat serta kasih sayang (Sara & Idris, 2020). Dukungan sosial juga dapat dikatakan sebagai ungkapan dari bentuk kepedulian, rasa nyaman dan bantuan yang diberikan maupun didapatkan dari orang lain. Seseorang yang mendapat dukungan sosial maka ia akan merasa dirinya dihargai, dapat membantu saat dibutuhkan dan merasa dicintai (Sarafino & Smith, 2011)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Shahzad dkk. (2018) mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *boredom*

menunjukkan hasil bahwa seorang individu akan menghadapi *boredom* ketika ia tidak mempunyai dukungan sosial yang baik atau mempunyai dukungan sosial yang buruk. Penelitian serupa yang diteliti oleh Teng, Hassan & Kasa (2017) mengenai hubungan antara dukungan sosial terhadap *boredom* menyatakan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang didapat maka semakin sedikit *boredom* yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti tertarik dalam menjalankan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *State boredom* pada Siswa *Full Day School* di Sekolah Menengah Atas Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin”.

METODE PENELITIAN

Pendekatan yang dipergunakan pada penelitian berikut ialah pendekatan kuantitatif dengan teknik uji dari *Karl Pearson* fokus masalah mengukur hubungan dukungan sosial dengan *state boredom* pada siswa *full day school* di sekolah menengah atas islam terpadu ukhuwah Banjarmasin. Metode kuantitatif digunakan untuk meneliti sampel atau populasi tertentu (Sugiyono, 2019).

Partisipan

Subjek yang digunakan adalah 131 siswa yang didapat berdasarkan teknik *purposive sampling* dan rumus perhitungan slovin. *Purposive sampling* sendiri yaitu teknik penentuan sampel yang menggunakan pertimbangan atau karakteristik tertentu (Sugiyono, 2019). Untuk karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang sudah pernah merasakan sistem pembelajaran *full day school* minimal selama satu tahun, yaitu siswa kelas XI dan XII SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin.

Pengukuran

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dukungan sosial dan skala *state boredom* yang dibuat dengan skala *likert* dalam bentuk *checklist*. Skala dukungan sosial dibuat berdasar pada aspek dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino &

Smith (2011) yaitu *esteem support* (dukungan emosional), *instrumental support* (dukungan instrumental), *informational support* (dukungan informasi) dan *companionship support* (dukungan jaringan sosial). Sedangkan skala *state boredom* dibuat berdasarkan dimensi *state boredom* yang dikemukakan oleh Fahlman (2009) yaitu *dissatisfaction* (ketidakpuasan), *arousal* (gairah), *inattention* (sulit berkonsentrasi), *time perception* (persepsi waktu) dan *disengagement* (kehilangan minat).

Prosedur

Pelaksanaan pengambilan data dilakukan pada tanggal 22 Februari 2021 – 31 Maret 2021 dilakukan secara *online* melalui *link google form* yang dibagikan kepada ketua kelas, kemudian kembali disebarakan kepada teman sekelasnya melalui grup *WhatsApp*. *Link* tersebut berisi skala *state boredom* dan skala dukungan sosial, penjelasan mengenai cara pengisian skala serta nomor telepon yang dapat dihubungi apabila ada hal yang kurang dimengerti terkait dengan skala yang dibagikan. Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan proses analisis data.

Teknik Analisis

Analisis data yang dipergunakan guna melihat hubungan antara dukungan sosial dengan *state boredom* pada siswa *full day school* menggunakan teknik uji dari *Karl Pearson* yaitu korelasi *product moment* melalui bantuan SPSS.

HASIL

Pengambilan data penelitian pada siswa SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin dilaksanakan pada tanggal 22 Februari 2021 – 31 Maret 2021.

Berdasarkan pengkategorian pada variabel dukungan sosial yang telah dilakukan di tabel 1, dapat dilihat bahwa 1 orang siswa (0,8%) termasuk ke dalam kategori rendah, 65 orang siswa (49,6%) termasuk ke dalam kategori sedang, sedangkan 65 siswa lainnya (49,6%) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Dukungan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentasi
Dukungan Sosial	$X < 118$	Rendah	1	0,8%
	$118 \leq X < 177$	Sedang	65	49,9%
	$177 \leq X$	Tinggi	65	49,6%
Total			131	100%

Tabel 2. Kategorisasi State Boredom

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentasi
State Boredom	$X < 118$	Rendah	5	3,8%
	$118 \leq X < 177$	Sedang	88	67,2%
	$177 \leq X$	Tinggi	38	29%
Total			131	100%

Berdasarkan pengkategorian variabel *state boredom* yang telah dilakukan pada tabel 2, dapat dilihat bahwa 5 orang siswa (3,8%) termasuk ke dalam kategori rendah, 88 orang siswa (67,2%) termasuk ke dalam kategori sedang, dan 38 siswa (29%) termasuk dalam kategori tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas Dukungan Sosial dengan State Boredom

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
State Boredom	Normal	
	(0.200*)	0,000
Dukungan Sosial	Normal	
	(0.200*)	

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa untuk nilai signifikansi pada skor variabel *state boredom* adalah 0,200 dan nilai signifikansi pada skor variabel dukungan sosial adalah 0,200. Berdasarkan nilai signifikansi yang diperoleh dapat dilihat bahwa nilai signifikansi untuk kedua variabel yang digunakan lebih dari 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi pada data *state boredom* dan dukungan sosial berdistribusi dengan normal.

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa analisis uji linearitas yang diperoleh antara variabel *state boredom* dan dukungan sosial menunjukkan hasil adanya hubungan yang linear dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang linear antara variabel *state boredom* dengan dukungan sosial.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi State boredom dan Dukungan Sosial

Variabel	Korelasi	Taraf Signifikansi
State Boredom	-0,522	0,000
Dukungan Sosial		

Hasil analisis berdasarkan tabel 4 memperlihatkan bahwa hubungan antara variabel *state boredom* dengan dukungan sosial menunjukkan korelasi $r = -0,522$ dengan taraf signifikansinya adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mana nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antar kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara hubungan antara dukungan sosial dengan *state boredom* pada siswa *full day school* di SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin dapat diterima.

Menurut Sugiyono dalam Priyanto (2010) nilai $r = -0,522$ yang telah didapatkan

memperlihatkan bahwa taraf signifikansi hubungan korelasi antar variabel *state boredom* dengan dukungan sosial pada siswa di SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin termasuk dalam kategori yang sedang. Nilai negatif pada r hitung ($r = -0,522$) memperlihatkan bahwa arah kedua hubungan antar variabel adalah negatif, maka dapat dikatakan bahwa apabila semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah *state boredom* pada siswa SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi *state boredom* pada siswa SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin.

PEMBAHASAN

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian ini, penelitian tersebut menyatakan bahwa dukungan sosial dapat menghambat perasaan *boredom* yang dirasakan seseorang, dikarenakan ia merasa ada yang memberikan semangat dan motivasi kepada dirinya (Shahzad dkk., 2018). Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Fitrotin (2017) yang menyebutkan bahwa apabila semakin tinggi dukungan sosial yang didapat oleh individu, maka tingkat kejenuhan belajar akan semakin rendah. Sedangkan, apabila semakin rendahnya dukungan sosial yang didapat oleh individu, maka akan semakin tinggi kejenuhan belajar yang dirasakan. Farmawati (2020) menyebutkan bahwa kejenuhan belajar merupakan salah satu contoh dari *state boredom*.

Hasil pengkategorisasian variabel dukungan sosial dalam penelitian ini menunjukkan sebesar 65 orang siswa atau (49,9%) masuk ke dalam kategori mempunyai dukungan sosial yang tinggi dengan 3 indikator yang dominan yaitu berpartisipasi dalam kegiatan yang diadakan oleh lingkungan disekitar, adanya bantuan berupa jasa dari lingkungan disekitar serta bantuan secara finansial dari lingkungan disekitar. 65 orang siswa atau (49,9%) lainnya termasuk ke

dalam kategori yang mempunyai dukungan sosial yang sedang dengan 3 indikator yang dominan yaitu adanya informasi oleh lingkungan disekitar, adanya saran oleh lingkungan disekitar dan diperdulikan oleh lingkungan disekitar. Sedangkan 1 orang siswa atau (0,8%) lainnya termasuk dalam kategori mempunyai dukungan sosial yang rendah.

Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mendapatkan apa yang diinginkan, memiliki tingkat kecemasan yang rendah sehingga siswa menjadi lebih optimis dalam menjalani apa yang sedang dihadapi (Dianto, 2017). Hal ini dikarenakan individu tidak hanya menerima dukungan secara emosional, melainkan juga mendapatkan dukungan secara materil serta bantuan berupa jasa.

Menurut Rif'ati dkk. (2018) menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial dengan tingkatan yang sedang akan membuat individu merasa lebih diperhatikan, tenang dan mulai menumbuhkan rasa kepercayaan dalam diri individu tersebut, hal ini dikarenakan individu mendapat dukungan sesuai dengan apa porsi yang diperlukan. Sedangkan individu dengan dukungan sosial yang rendah menurut Kurnia (2021) dukungan sosial yang rendah dikarenakan siswa merasa suasana proses pembelajaran yang kurang mendukung serta kurangnya bimbingan dari lingkungan disekitar sehingga membuat siswa merasa kurang bersemangat.

Sedangkan untuk hasil pengkategorisasian variabel *state boredom* dalam penelitian ini menunjukkan sebesar 38 orang siswa (29%) termasuk dalam kategori merasakan *state boredom* yang tinggi. 88 orang siswa (67,2%) lainnya termasuk dalam kategori merasakan *state boredom* yang sedang dan 5 orang siswa (3,8%) lainnya termasuk dalam kategori merasakan *state boredom* yang rendah. Pada perhitungan sebelumnya dapat diketahui bahwa banyak siswa yang termasuk dalam kategori tinggi dan sedang.

Berdasarkan hasil perbincangan dengan beberapa siswa, hal tersebut dikarenakan mereka merasa materi yang disampaikan tidak

semuanya dapat diterima dengan baik dikarenakan cara penyampaian dan konsep setiap guru berbeda, siswa juga merasa ada beberapa mata pelajaran yang tidak diperlukan di jurusan yang ia ambil, serta adanya kegiatan monoton yang tetap dilakukan saat pembelajaran daring seperti harus terus menerus berhadapan dengan laptop untuk mengikuti kegiatan belajar

Menurut Pawlak, Zawodniak & Kruk (2020) siswa cenderung akan merasakan *boredom* apabila dihadapkan dengan kegiatan yang dianggap sederhana seperti membaca dalam jumlah yang banyak dan adanya materi pembelajaran yang telah diketahui sebelumnya. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi *state boredom* menurut Velasco (2019) yaitu suatu keinginan yang kuat dan pikiran yang kosong atau melamun. Sedangkan menurut Eastwood (2012) dan Velasco (2019), faktor yang dapat mempengaruhi *state boredom* adalah kondisi lingkungan, psikologis, sosial dan budaya. Selain itu hasil penelitian Kenah dkk. (2018) menyatakan bahwa karakteristik individu dan lingkungan dapat menjadi faktor *boredom* seseorang. Individu yang kurang memiliki tujuan hidup, kurang memaknai kehidupan dan kurangnya kesadaran secara emosional cenderung tidak dapat mengatur perasaan dan kemampuannya untuk melakukan kegiatan yang menyenangkan sehingga cenderung akan mengalami *boredom*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan dukungan sosial dengan *state boredom* pada siswa SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif atau tidak searah antara *state boredom* dengan dukungan sosial, sehingga dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapat maka akan semakin rendah *state boredom* pada siswa SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin. Berlaku kebalikannya, apabila semakin rendah dukungan sosial maka akan semakin tinggi *state boredom* pada siswa

SMA Islam Terpadu Ukhuwah Banjarmasin. Selain dukungan sosial, adanya faktor-faktor lainnya yang kemungkinan memiliki hubungan dengan *state boredom*, sehingga dukungan sosial bukan satu-satunya faktor yang berhubungan dengan *state boredom*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baharun, H., & Alawiyah, S. (2018). Pendidikan Full Day School Dalam Perspektif Epistemologi Muhammad 'Abid AL-Jabiri. *Potensia: Jurnal Kependidikan Islam*, 4(1), 1-22.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Jumlah peserta Didik Menurut Jenjang Pendidikan Tahun Ajaran 2017/2018*.
- Dianto, M. (2017). Profil Dukungan Sosial Orangtua Siswa di SMP Negeri Kecamatan Batang Kapas Pesisir Selatan. *Jurnal Counseling Care*, 1(1), 42-51.
- Fahlman, S. A. (2009). Development and Validation of the Multidimensional *State boredom Scale (Doctoral dissertation)*. Heritage Branch
- Farmawati, C. (2020). Atasi Kebosanan Saat *Stay at Home* dengan Silaturahmi Melalui Media Sosial. *SSN 2477-1686*
- Fisher, C. D. (1998). Effects of External and Internal Interruptions on Boredom at Work: Two studies. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 19(5), 503-522.
- Fitrotin, K. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Kejenuhan Belajar Siswa. (*Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kenah, K., Bernhardt, J., Cumming, T., Spratt, N., Luker, J., & Janssen, H. (2018). Boredom in Patients with Acquired Brain Injuries During Inpatient Rehabilitation: A Scoping Review. *Disability and rehabilitation*, 40(22), 2713-2722.
- Kurnia, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa Pada Proses Belajar Online

- Faktor Faktor Yang Melatarbelakangi dan Implikasinya Pada Layanan Bimbingan Keluarga. *Teaching: Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1-10.
- Laksana, D. N. L., & Riwu, I. U. (2017). Inovasi Aktivitas Belajar dalam Menanamkan Nilai Karakter di Sekolah Dasar yang Menerapkan Program Fullday School. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 188-194.
- Mastura & Santaria, R. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Proses Pengajaran Bagi Guru dan Siswa. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 3(2), 289-295.
- Pawlak, M., Zawodniak, J., & Kruk, M. (2020). Individual trajectories of boredom in learning English as a Foreign Language at the university level: Insights from three students' self-reported experience. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 1-16.
- Piotrowski, Nancy A. (2010). *Psychology and Mental Health*. Salem Press
- Pramudiana, I. D. (2017). Implementasi Kebijakan Pendidikan Inklusif Untuk ABK di Surabaya. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 1-9.
- Priyanto, D. (2010). *Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data Penelitian dengan SPSS dan Tanya Jawab Pendadaran*. Gaya Media: Yogyakarta
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Sara, E. P., & Idris, S. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial dan Karir Efikasi Diri Terhadap Pilihan Karir dengan Eksplorasi Karir Sebagai Pemediasi pada Mahasiswa S1 Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 5(1), 98-113.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2011). *Health Psychology. Biopsychosocial Interactions*
- Shahzad, M. A., Gul, R. F., Jamil, K., & Kumar, A. (2018). A Study of Causal Relationship of Job Autonomy, Social Support and Turnover Intention. *Amazonia Investiga*, 7(17), 462-471.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Teng, M., Hassan, Z., Kasa, M. (2017). The Relationship Between Job Autonomy and Social Support with turnover Intention. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*.
- Van Hooff. M. L., & Van Hooft. E. A. (2018). The State of Boredom: Frustrating or Depressing?. *Motivation and emotion*, 42(6), 931-946
- Velasco, J. R. (2019). *Boredom Is In Your Mind*. Springer
- Wicaksono, A. G. (2017). Fenomena Full Day School dalam Sistem Pendidikan Indonesia. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 1(1), 10-18.