

## Konstruksi Alat Ukur Kebosanan Adaptif

Ulfa Arilia, Vanessa Bindiya Dutta, Zannuba Inayatul Al Muniroh,  
Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: nur.qoyyimah.fppi@um.ac.id

### Abstract

Boredom is a common experience for many individuals, including students pursuing higher education. Boredom, which is always considered negative, can actually serve an adaptive function by encouraging individuals to seek new goals or experiences. Among the many boredom instruments available, none specifically measure adaptive-boredom, prompting researchers to develop a measurement tool based on four aspects formulated by Bench and Lench (2013), namely behavior, cognition, experience, and physiology. The instrument was initially developed with 34 items that were tested for content validity by three expert judges using Aiken's V, resulting in 26 items suitable for testing. The subjects involved were 228 students from all over Indonesia aged 18–25 years (19 males and 209 females). Confirmatory Factor Analysis (CFA) showed that the initial model was not a good fit, so it needed to be modified based on the factor loading values. The final model had 11 items with good model fit indicators (CFI = 0.975; GFI = 0.959; RMSEA = 0.049). The reliability test of the three aspects, namely behavior, cognition, and physiology, showed adequate reliability, while the experience aspect still needed development. The results of the study found that the adaptive boredom measurement tool had a valid and reliable factor structure in most aspects, so that it could be used to measure the tendency of adaptive boredom in students.

**Keywords:** adaptive boredom; CFA; measurement tool construction; students

### Abstrak

Kebosanan merupakan hal yang umum dialami oleh banyak individu, termasuk mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Kebosanan yang selalu dianggap negatif, ternyata dapat berfungsi secara adaptif dengan mendorong individu mencari tujuan atau pengalaman baru. Dari banyaknya instrumen kebosanan, belum ada yang spesifik mengukur kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*), sehingga peneliti memiliki tujuan untuk mengembangkan alat ukur berdasarkan empat aspek yang telah dirumuskan Bench dan Lench (2013) yaitu perilaku, kognisi, pengalaman, dan fisiologis. Penyusunan instrumen diawali dengan 34 aitem yang telah diuji validitas konten oleh tiga expert judgement menggunakan Aiken's V dan menghasilkan 26 aitem layak untuk diuji coba. Subjek yang terlibat sebanyak 228 mahasiswa seluruh Indonesia berusia 18–25 tahun (19 Laki-Laki dan 209 Perempuan). Analisis *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan model awal belum fit sehingga perlu modifikasi berdasarkan nilai factor loading. Model final terdapat 11 aitem dengan indikator kecocokan model yang baik (CFI = 0,975; GFI = 0,959; RMSEA = 0,049). Uji reliabilitas tiga aspek yaitu perilaku, kognisi, dan fisiologis memiliki reliabilitas memadai, sedangkan aspek pengalaman masih perlu pengembangan. Hasil penelitian menemukan bahwa alat ukur kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*) memiliki struktur faktor yang valid dan reliabel pada sebagian besar aspek sehingga dapat digunakan untuk mengukur kecenderungan kebosanan adaptif pada mahasiswa.

**Kata kunci:** kebosanan adaptif; CFA; konstruksi alat ukur; mahasiswa

### 1. Pendahuluan

Kebosanan merupakan kondisi emosional yang muncul ketika individu melakukan aktivitas yang terlalu monoton atau berulang serta kurangnya kebermaknaan pada suatu kegiatan, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman (Amalia, Yulia, & Utami, 2025). Kebosanan umumnya sering dialami oleh banyak individu, termasuk mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Kosasih (2021) menyatakan bahwa kebosanan di waktu luang merupakan masalah penting di kalangan mahasiswa karena jadwal perkuliahan yang fleksibel dapat meningkatkan prevalensinya.

Data awal penelitian Yuwono dan Mastuti (2025) menunjukkan tentang kebosanan waktu luang dari 200 mahasiswa Indonesia yang menunjukkan bahwa 46,5% mahasiswa merasa waktu berlalu sangat lambat di waktu luang mereka, 47,5% tidak menikmati kegiatan waktu luang mereka tetapi tidak yakin dengan kegiatan alternatif, 54% mahasiswa ingin melakukan sesuatu di waktu luang mereka tetapi tidak tahu harus berbuat apa, dan 44,5% mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu luang mereka untuk tidur.

Bench dan Lench (2013) menyebutkan kebosanan muncul dari persepsi bahwa situasi saat ini tidak lagi menstimulasi, sebagaimana tercermin dalam respon emosional yang berkurang terhadap situasi tersebut. Eastwood, Frischn, Fenske, dan Smilek (2012) juga menyatakan bahwa kebosanan merupakan kondisi aversif yang terjadi ketika kita tidak mampu menarik perhatian dengan informasi internal atau eksternal yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam aktivitas yang memuaskan. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian bahwa ketika individu mengalami kebosanan, mengakibatkan adanya rasa tidak mau, lesu dan tidak bersemangat untuk mengerjakan suatu hal (Dewi, Yosef, & Harlina, 2017; Khan, Aiyuda, & Fadhi, 2022).

Dalam kondisi tertentu, kebosanan tidak hanya membawa dampak negatif, tetapi juga dapat menjadi sumber kreativitas dan inovasi karena ketika bosan, kognitif individu cenderung mengembara dan mengeksplorasi ide atau perspektif baru (Ndetei, Nyamai, & Mutiso, 2023). Menurutnya kebosanan dapat mendorong seseorang untuk mencari pengalaman baru, menemukan minat baru, atau menantang diri sendiri untuk belajar dan berkembang. Seperti yang dijelaskan oleh Bench dan Lench (2013) bahwasannya seiring dengan berkurangnya intensitas respon emosional selama pengejaran tujuan, kebosanan bertindak sebagai sinyal emosional bahwa pengejaran tujuan saat ini harus dihentikan dan tujuan baru harus dikejar secara aktif. Hal ini disebut dengan *Adaptive-Boredom*.

Bench dan Lench (2013) mendefinisikan kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*) sebagai keadaan emosional fungsional yang umum dialami dan mendorong pengejaran tujuan alternatif. Definisi ini berangkat dari *adaptive theory of emotion* untuk menyatakan bahwa persepsi terhadap faktor situasional tertentu akan menyebabkan pengalaman kebosanan dan respon terkait (Lench & Levine, 2005). Bench dan Lench (2013) juga menekankan perbedaan antara kebosanan adaptif dengan kebosanan bersifat apatis yang timbul karena ketidakberdayaan serta ditandai kurangnya motivasi dan gagal mencari alternatif lainnya. Misalnya, ketika seseorang tidak puas dengan kegiatannya, lalu ia tidak ingin memperbaiki situasi dengan alternatif lainnya maka itu disebut dengan apatis.

Dari berbagai alat ukur kebosanan sebelumnya diklasifikasikan menjadi beberapa, meliputi *Trait Boredom*, *Context Specific Trait Boredom Measure*, dan *Boredom in Relationship*. *Trait Boredom* yang masih bersifat kebosanan umum, terdiri dari dua jenis yaitu *Boredom Proneness Scale (BPS)* tahun 1986 dan *Boredom Susceptibility Scale (ZBS)* tahun 1979. Sedangkan *Context Specific Trait Boredom Measure* seperti *Coping Scale (BCS)* tahun 1991, *Leisure Boredom Scale (LBS)* tahun 1993, *Free Time Boredom Scale (FTBS)* tahun 2001. Dan terakhir, *Boredom in Relationship* meliputi *Sexual Boredom Scale (SBS)* tahun 1996, dan *Relational Boredom Scale (RBS)* tahun 2012 (Vondavonich & Watt, 2016). Pengembangan alat ukur mengenai kebosanan terbaru dari Sharp, Zhu, Matos, dan Sharp, (2021) yang menyusun *The Academic Boredom Survey Instrument (ABSI)*. Dari berbagai alat ukur tersebut, hanya memfokuskan bahwa kebosanan itu bersifat negatif. Padahal dalam penelitian Bench dan Lench (2013), kebosanan dapat bersifat adaptif seperti mendorong individu untuk mencari tujuan baru, mengeksplorasi aktivitas alternatif dan meningkatkan kreativitas.

Berdasarkan review dari Vondavonich dan Watt (2016) dan pengembangan alat ukur dari Sharp et al. (2021), meskipun berbagai alat ukur kebosanan telah dikembangkan sejak tahun 1960 hingga saat ini, belum ada instrumen yang secara spesifik mengukur bahwa kebosanan bisa bersifat adaptif. Ketiadaan instrumen ini menyebabkan keterbatasan dalam mengidentifikasi bagaimana individu

memanfaatkan kebosanan sehingga berdampak positif. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan pengembangan alat ukur kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*) guna memberi pemahaman baru bahwa kebosanan tidak hanya merupakan kondisi yang merugikan, tetapi juga memiliki potensi ke hal yang bermanfaat sebagai sumber motivasi, eksplorasi, dan pengembangan diri. Instrumen ini juga diharapkan dapat membantu dalam mengidentifikasi individu, khususnya mahasiswa, mengenai bagaimana mengelola kebosanan secara lebih konstruktif untuk mendukung proses belajar dan pengembangan diri.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian pengembangan/konstruksi alat ukur psikologi. Azwar (2022) menyebutkan tahapan konstruksi alat ukur psikologi sebagai berikut: 1) identifikasi tujuan ukur, 2) pembahasan domain ukur, 3) operasionalisasi aspek, 4) penulisan item, 5) validasi isi item, 6) field test, 7) seleksi item & uji reliabilitas, 8) kompilasi final. Responden pada penelitian ini sebanyak 234 orang dengan kriteria mahasiswa S-1/Sederajat aktif berusia 18–25 tahun dari seluruh Indonesia yang diperoleh dengan teknik pengumpulan data *self report measurement* dalam bentuk *google form* yang disebarluaskan secara daring melalui media sosial. Dari 234 responden tersebut, sebanyak enam respon dikeluarkan karena tidak sesuai dengan kriteria responden sehingga tersisa 228 sampel uji coba. Menurut Comrey dan Lee (2013) ukuran sampel 50 sangat buruk, 100 buruk, 200 adil, 300 baik, 500 sangat baik, dan 1000 atau lebih sangat baik. Alat ukur kebosanan adaptif ini terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable dengan 5 pilihan respon jawaban 1 = hampir tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = hampir selalu.

Identifikasi tujuan ukur dan domain ukur di penelitian ini ditentukan yakni dengan memilih definisi kebosanan berdasarkan konsep kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*) milik Bench dan Lench, (2013). Mereka menjelaskan bahwa kebosanan muncul dari persepsi bahwa situasi saat ini tidak lagi menstimulasi, sebagaimana tercermin dalam respon emosional yang berkurang terhadap situasi tersebut. Karenanya, dengan mengkaji studi-studi terdahulu, keduanya mengkonsepkan kebosanan adaptif dan menemukan bahwa terdapat empat respon spesifik dan unik yang mungkin timbul akibat kebosanan, yaitu aspek perilaku (Vondavonich, 2003), kognisi (Eastwood et al., 2012), pengalaman (Van Tilburg, Igou, & Sedikides, 2012), dan fisiologis (London, Schubert, & Washburn, 1972). Berlandaskan definisi konseptual yang dipaparkan oleh Bench dan Lench (2013) peneliti mendefinisikan kebosanan adaptif secara operasional sebagai kebosanan yang muncul dari persepsi bahwa situasi saat ini tidak lagi menstimulasi sehingga individu mengorganisasi reaksi perilaku, kognisi, pengalaman, dan fisiologis terhadap situasi tersebut yang mendorong individu untuk mencari tujuan dan pengalaman alternatif.

Penulisan item alat ukur kebosanan adaptif dibuat berdasarkan empat aspek *adaptive-boredom* (Bench & Lench, 2013) yang dikembangkan menjadi beberapa indikator untuk diterjemahkan ke dalam pernyataan-pernyataan. Peneliti kemudian menyusun *blue print* dengan jumlah aitem sebanyak 34 aitem yang terdiri dari 25 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Dalam spesifikasi alat ukur, peneliti menetapkan alat ukur berbentuk *summated rating scale* (model skala Likert) dengan rentang skala 1–5. Jumlah indikator pada masing-masing aspek bervariasi sesuai dengan konsep yang dikemukakan oleh Bench dan Lench (2013). Setelah melakukan uji keterbacaan secara lisan kepada 8 orang dan memperbaiki beberapa bunyi aitem, peneliti berhasil menulis 34 butir aitem pernyataan dengan sebaran seperti yang terdapat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Butir item alat ukur kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*)**

Aspek Perilaku	Indikator	kode	F/UF	Bunyi Aitem
Fungsi kebosanan memotivasi pengejaran tujuan dan pengalaman alternatif, bahkan yang mungkin menimbulkan emosi negatif, harus tercermin dalam perilaku yang ditunjukkan dalam preferensi terhadap stimulus baru (termasuk situasi berisiko dan perubahan tingkat arousal), pencarian makna, dan komunikasi ekspresif.	Pemilihan Terhadap Stimulus Baru	B1	F	Ketika bosan, saya makan camilan secukupnya untuk menghidupkan suasana sebelum kembali mengerjakan tugas
		B2	F	Ketika bosan, saya menonton beberapa video pendek sebelum kembali mengerjakan tugas
		B3	F	Ketika bosan, saya melakukan hobi untuk sementara waktu
	Pencarian Makna	B4	F	Ketika bosan, saya memikirkan kembali makna dari aktivitas yang sedang saya lakukan
		B5	F	Ketika bosan, saya mencoba menemukan makna dari kegiatan yang terasa monoton
		B6	F	Ketika bosan, saya berusaha memahami nilai dari setiap kegiatan yang sedang saya jalani
		B7	UF	Ketika bosan, saya melakukan aktivitas hanya untuk menyelesaikannya tanpa mempertimbangkan maknanya
	Komunikasi Ekspresif	B8	F	Ketika bosan, saya duduk dengan lemas agar teman menanyakan keadaan saya
		B9	F	Ketika bosan, saya berpura-pura menguap saat teman bercerita tentang hal yang sama secara terus-menerus
		B10	UF	Ketika bosan, saya tidak menunjukkan ekspresi apapun
<b>Aspek Kognisi</b>	<b>Indikator</b>	<b>Kode</b>	<b>F/UF</b>	<b>Bunyi Aitem</b>
Pencarian tujuan dan pengalaman alternatif yang diberikan oleh kebosanan kemungkinan akan tercermin dalam pergeseran perhatian ke stimulus baru, baik stimulus eksternal maupun internal alternatif.	Pergeseran Perhatian ke Stimulus Baru	C1	F	Ketika bosan, saya mudah terdistraksi oleh hal kecil di sekitar, sebelum kembali memfokuskan diri
		C2	F	Ketika bosan, saya berhenti memperhatikan tugas yang sedang dikerjakan sejenak
		C3	UF	Ketika bosan, perubahan suasana tidak mengganggu fokus saya
	Pikiran Melayang	C4	F	Ketika bosan, saya membayangkan kejadian di masa lalu untuk evaluasi
		C5	F	Ketika bosan, saya membayangkan hal-hal yang belum tentu terjadi untuk antisipasi
		C6	UF	Ketika bosan, saya tidak mudah berkhayal
		C7	F	Ketika bosan, muncul ide-ide baru di benak saya
	Kreativitas	C8	F	Ketika bosan, saya terdorong untuk memikirkan inovasi baru
		C9	F	Ketika bosan, saya terpikir untuk mencoba cara baru dalam menyelesaikan sesuatu
		C10	UF	Ketika bosan, saya lebih suka mengikuti cara yang biasa daripada mencoba cara baru
<b>Aspek Pengalaman</b>	<b>Indikator</b>	<b>Kode</b>	<b>F/UF</b>	<b>Bunyi Aitem</b>
Pengalaman kebosanan yang seharusnya bersifat negatif dan tidak menyenangkan menciptakan keinginan untuk mengubah keadaan saat ini dan menghindari keadaan	Persepsi Waktu Lambat	E1	F	Ketika bosan, saya berkali-kali melihat ke arah jam
		E2	F	Ketika bosan, saya merasa waktu berjalan sangat lambat sehingga saya melakukan aktivitas yang bermanfaat
		E3	UF	Ketika bosan, saya memilih untuk bermalas-malasan dalam waktu yang sekiranya lama
	Perasaan tidak mampu melarikan diri	E4	F	Ketika bosan, saya bingung harus melakukan apa sehingga saya turut mendengarkan teman yang sedang membahas tugas
		E5	F	Ketika bosan, saya merasa sulit untuk membangkitkan semangat sehingga saya mendengarkan musik sambil melanjutkan aktivitas

kebosanan di masa depan		E6	F	Ketika bosan, saya merasa mampu mengubah suasana dengan cepat karena tidak tahan berada di situasi tersebut
		E7	UF	Ketika bosan, saya lebih memilih bertahan pada situasi tersebut
<b>Aspek Fisiologis</b>	<b>Indikator</b>	<b>Kode</b>	<b>F/UF</b>	<b>Bunyi Aitem</b>
Peningkatan aktivitas sistem saraf otonom untuk memfasilitasi pencarian tujuan dan pengalaman alternatif	Peningkatan aktivasi otonom untuk pencarian tujuan	P1	F	Ketika bosan, saya mencari tahu tujuan dari aktivitas yang sedang dilakukan karena merasa gelisah
		P2	UF	Ketika bosan, saya rileks meskipun aktivitas yang saya lakukan tidak bertujuan
		P3	F	Ketika bosan, detak jantung saya meningkat sehingga saya terdorong untuk menemukan hal yang lebih bermakna untuk dilakukan
	Peningkatan aktivasi otonom untuk pencarian pengalaman alternatif	P4	F	Ketika bosan, saya merasa tubuh saya menjadi lebih siap dalam mencari tujuan baru
		P5	UF	Ketika bosan, saya memilih diam meskipun jantung berdetak lebih kencang
		P6	F	Ketika bosan, saya merasakan ketegangan otot yang mendorong saya untuk melakukan aktivitas lain
		P7	F	Ketika bosan, jantung yang berdebar-debar memacu adrenalin saya untuk melakukan aktivitas yang menantang

Setelah menyusun *blue print* dan aitem pada alat ukur kebosanan adaptif (*adaptive-boredom*), peneliti melakukan validasi berdasarkan konten tes dengan telaah alat ukur pada tiga orang expert judgement. Hasil ketiga telaah tersebut kemudian akan dihitung nilai Aiken’s V-nya dan disintesis dengan menghapus beberapa aitem dengan nilai Aiken’s V rendah serta memperbaiki beberapa susunan kata pada aitem-aitem yang dinilai perlu diperbaiki berdasarkan masukan expert judgment. Dengan begitu, telah ditentukan aitem-aitem yang akan digunakan pada uji coba alat ukur.

Penelitian kemudian melakukan analisis data *field test* (uji coba alat ukur) kebosanan adaptif dengan analisis faktor Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk memastikan validitas konstruk alat ukur yang akan digunakan. CFA bertujuan untuk menguji model pengukuran serta mengidentifikasi hubungan antara dimensi, indikator, dan item dalam instrumen penelitian (Brown & Moore, 2012). Setelah itu, peneliti juga melakukan uji reliabilitas dengan menghitung koefisien Cronbach alpha untuk mengetahui konsistensi internal skala. Data dianalisis menggunakan software JASP 0.95.4. Untuk menguji dan membuktikan kesesuaian antara data empiris dengan model teoritis yang dirancang, maka dilakukan uji *Goodness of Fit model*. Penelitian ini menggunakan indikator kecocokan model sebagai berikut:

**Tabel 2. Indikator goodness of fit model (Hu & Bentler, 1999)**

Goodness of Fit Index	Threshold
Chi Square p-value CFI	> 0.05
GFI	> 0.95 great; ≥ 0.90 traditional; > 0.80 sometimes permissible
RMSEA	≥ 0.95
NFI	< 0.05 good; 0.05 – 0.10 moderate; > 0.10 bad
	≥ 0.9

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### 3.1. Hasil

##### 3.1.1. Validitas berdasarkan konten tes

Berdasarkan pengujian validitas konten tes berupa penilaian dari tiga *expert judgement*, peneliti menghitung nilai Aiken's V masing-masing aitem, secara keseluruhan nilai Aiken's V aitem berada pada rentang 0,5 - 1. Setelah itu dilakukan penghapusan beberapa aitem dengan nilai Aiken's V rendah atau memperbaiki beberapa susunan kata pada aitem-aitem yang dinilai perlu diperbaiki berdasarkan masukan *expert judgement*. Menurut Azwar (2019) semakin tinggi nilai Aiken's V (mendekati 1 atau sama dengan 1), maka semakin tinggi validitasnya, dan sebaliknya. Dari hasil perhitungan, didapatkan nilai Aiken's V untuk aitem B3 = 0,66; B8 = 0,66; C2 = 0,58; C6 = 0,6; E5 = 0,5; E6 = 0,58; P2 = 0,58; P3 = 0,58; P5 = 0,66; dan P6 = 0,58; yang peneliti pertimbangkan untuk dihapus atau diperbaiki susunan kalimatnya. Berdasarkan hasil sintesis dengan saran dari *expert judgement*, peneliti menghapus aitem C2, C6, E6, P2, P5, dan P6; serta memperbaiki aitem B3, B8, E5, P3. Kemudian, meskipun aitem B5 memiliki nilai Aiken's V sebesar 0,75; peneliti mempertimbangkan untuk memperbaiki aitem tersebut karena terdapat satu *expert judgement* yang menilai rendah. Selain itu, peneliti juga menghapus aitem B4 dan E1 dengan nilai Aiken's V 0,75 karena nilai rendah dan saran rasional yang diberikan oleh salah satu *expert judgement*.

Pada aspek pertama "perilaku", terdapat tiga aitem yang diberi catatan oleh *expert judgement*. Pertama, aitem B3 yang berbunyi "Saya melakukan hobi untuk sementara waktu" dinilai konteksnya belum tergambar, sehingga disarankan untuk memperbaiki dengan "Saya melakukan hobi untuk sementara waktu, sebelum ...". Maka dari itu peneliti memperbaiki aitem menjadi "Saya melakukan hobi untuk sementara waktu sebelum melanjutkan aktivitas". Kedua, aitem B5 yang berbunyi "Saya mencoba menemukan makna dari kegiatan yang terasa monoton" dinilai bahwasannya berpikir tidak masuk aspek "perilaku" (menemukan makna dinilai sebagai berpikir). Sehingga peneliti menyesuakannya dengan "Saya mencoba mencari kegiatan yang lebih bermakna daripada kegiatan yang monoton". Ketiga, aitem B8 yang berbunyi "Saya duduk dengan lemas agar teman menanyakan keadaan saya" yang dinilai kurang menggambarkan indikator "Komunikasi ekspresif" sehingga peneliti memperbaikinya menjadi "Saya duduk dengan ekspresi lesu agar teman menanyakan keadaan saya".

Pada aspek ketiga "pengalaman", tepatnya pada indikator kedua, terdapat satu aitem yang diberi masukan oleh *expert judgement* untuk disederhanakan kalimatnya, yaitu aitem E5. Aitem yang berbunyi "Ketika bosan, saya merasa sulit untuk membangkitkan semangat sehingga saya mendengarkan musik sambil melanjutkan aktivitas" peneliti sederhanakan menjadi "Ketika bosan, saya tidak bersemangat sehingga saya mendengarkan musik sambil melanjutkan aktivitas".

Pada aspek keempat, "fisiologis" pada indikator pertama terdapat satu aitem yang diberi masukan oleh *expert judgement*, yaitu aitem P3 yang berbunyi "Detak jantung saya meningkat sehingga saya terdorong untuk menemukan hal yang lebih bermakna untuk dilakukan". Aitem ini dinilai oleh *expert judgement* sebagai aitem yang tidak mencerminkan indikator "Peningkatan aktivasi otonom untuk pencarian tujuan" dan perlu diperbaiki dengan bunyi "Meningkatnya detak jantung mendorong saya untuk melakukan hal yang lebih bermakna". Dengan begitu, peneliti menghapus 8 aitem dan memperbaiki 5 aitem dalam uji validitas berdasarkan konten tes. Dari hasil tersebut, terdapat 26 aitem yang diikutsertakan dalam uji coba alat ukur kebosanan adaptif.

##### 3.1.2. Validitas berdasarkan struktur internal (analisis faktor konfirmatori)

Proses uji coba dilakukan kepada 228 responden dengan rincian data demografi yang tertera pada tabel 3, yakni mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (209 orang) dengan rentangan

usia terbanyak antara 18–19 tahun (127 orang). Selain itu data status organisasi/kepanitiaan juga diidentifikasi untuk mengetahui aktivitas lain responden selain melakukan perkuliahan, yakni responden lebih banyak aktif berorganisasi/mengikuti kepanitiaan dalam kurun 3 bulan terakhir (132 orang).

**Tabel 3. Data demografi responden**

Faktor demografi		Jumlah (N)	Persentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	19	8,33
	Perempuan	209	91,67
Usia	18–19	127	55,70
	20–22	94	41,23
	23–25	7	3,07
Status Organisasi/Kepanitiaan selama 3 bulan terakhir	Aktif Berorganisasi/Kepanitiaan	132	57,89
	Tidak Aktif Berorganisasi/Kepanitiaan	96	42,11

Hasil data dari uji coba kemudian dilakukan uji analisis faktor berupa *confirmatory factor analysis* (CFA). Hasil dari CFA awal menunjukkan bahwa secara umum model pengukuran masih belum fit. Nilai parameter fit *Chi Square p-value*, CFI, RMSEA, dan NFI masih belum sesuai dengan kriteria yang ditetapkan sehingga perlu dilakukan modifikasi terhadap model berdasarkan nilai loading factor setiap aitem. Modifikasi dilakukan sebanyak 2 kali, pertama dengan menghilangkan nilai *factor loading* yang negatif (B7 = -0,304; C3 = -0,290; C10 = -0,028; dan E3 = -0,255), kedua dengan membuang item-item dimulai dari nilai *loading factor* paling rendah hingga kriteria kecukupan *Goodness of Fit Index* terpenuhi, terutama nilai *loading factor* di bawah 0,5 (Hair dkk., 2006) sebanyak 11 item, meliputi B1 = 0,398, B2 = 0,201, B3=0,345, B5= 0,425, B6= 0,545, C1= 0,117, C4= 0,396, C5= 0,392, E2 = 0,416, E4 =0,418, E5= 0,228. Setelah membuang item-item tersebut, didapatkan model yang fit dengan 11 aitem yang tersisa, yaitu aitem B8, B9, C7, C8, C9, E2, E7, P1, P3, P4, dan P7. Berikut nilai *factor loading* dari 26 item pada tabel 4:

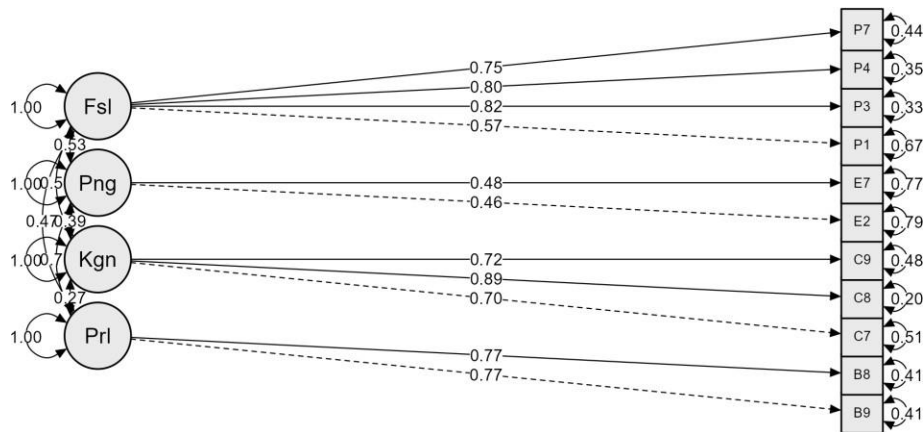
**Tabel 4. Nilai factor loading**

Aspek	Indikator	Kode Item	Factor Loading	
Perilaku	Pemilihan Terhadap Stimulus Baru	B1	0,398	
		B2	0,201	
		B3	0,345	
	Pencarian Makna	B5	0,425	
		B6	0,545	
		B7	-0,304	
		B10	0,184	
	Kognisi	Pergeseran Perhatian ke Stimulus Baru	B8	0,590
			B9	0,620
		Pikiran Melayang	C1	0,117
C3			-0,290	
C4			0,396	
Kreativitas		C5	0,392	
		C7	0,712	
	C8	0,836		
	C9	0,726		
Pengalaman	Persepsi Waktu Lambat	C10	-0,028	
		E2	0,416	
		E3	-0,255	
	Perasaan tidak mampu melarikan diri	E4	0,418	
		E5	0,228	
		E7	0,513	

Model final uji struktur internal kebosanan adaptif mendapatkan 11 item dengan kriteria *goodness of fit index* terpenuhi semua kecuali *chi-square p-value* yang masih menunjukkan nilai < 0,05. Nilai *chi square p-value* dapat diabaikan karena sensitif terhadap jumlah sampel. Semakin besar jumlah sampel yang digunakan maka nilai *chi square* akan semakin besar sehingga disarankan untuk mengabaikannya dan melihat ukuran *Goodness of Fit* lainnya (Ghozali, 2021). Dengan demikian, model final telah fit dan hasil *Confirmatory Factor Analysis* sudah tepat. Parameter ketepatan model setelah modifikasi dapat dilihat pada tabel 5 dan model lengkap serta *loading factor* masing-masing item pada model final dapat dilihat pada gambar 1.

**Tabel 5. Hasil parameter ketepatan model kebosanan adaptif setelah modifikasi**

Goodness of Fit Index	Kriteria Kecocokan	Output Modifikasi Awal	Keterangan	Output Modifikasi Final	Keterangan
Chi Square p-value	> 0,05	<0,001	Tidak fit	0,018	Tidak fit
CFI	≥ 0,9	0,801	Tidak fit	0,975	Fit
GFI	≥ 0,95	0,833	Tidak fit	0,959	Fit
RMSEA	< 0,05	0,073	Tidak fit	0,049	Fit
NFI	≥ 0,9	0,694	Tidak fit	0,934	Fit



**Gambar 1. Hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA)**

### 3.1.3. Reliabilitas

Setelah dilakukan pengujian model dan analisis faktor, selanjutnya akan dilakukan uji reliabilitas. Reliabilitas adalah salah satu proses pengukuran terhadap ketepatan atau konsistennya alat ukur. Uji reliabilitas berfungsi untuk mengetahui tingkat konsistensi dari alat ukur yang digunakan oleh peneliti sehingga bisa diandalkan untuk mengukur variabel penelitian walaupun sudah dipakai berkali-kali (Husaini dkk., 2003). Hasil uji reliabilitas alat ukur kebosanan adaptif sebagai berikut:

**Tabel 6. Nilai construct reliability**

Aspek	$\lambda$	Error	$\lambda^2$	CR
Perilaku				
B8	0,77	0,41	0,59	<b>0,79</b>
B9	0,77	0,41	0,59	
Total	1,54	0,82	1,18	
Kognisi				
C7	0,70	0,51	0,49	<b>0,81</b>
C8	0,89	0,20	0,79	
C9	0,72	0,48	0,52	
Total	2,31	1,19	1,8	
Pengalaman				

E2	0,46	0,79	0,21	
E7	0,48	0,77	0,23	<b>0,36</b>
Total	0,94	1,56	0,44	
Fisiologis				
P1	0,57	0,67	0,32	
P3	0,82	0,33	0,67	
P4	0,80	0,35	0,64	<b>0,83</b>
P7	0,75	0,44	0,56	
Total	2,94	1,79	2,19	

Hasil uji reliabilitas pada alat ukur kebosanan adaptif menunjukkan nilai koefisien yang baik pada aspek perilaku, kognisi, dan fisiologis. Uji reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai Construct Reliability (CR). Menurut Ghozali (2021), nilai  $CR \geq 0,70$  adalah nilai reliabilitas yang baik. Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa terdapat salah satu aspek, yaitu aspek pengalaman, yang memiliki nilai CR di bawah 0,7 sehingga masih diperlukan analisis lebih lanjut dari aspek tersebut.

### 3.1.4. Validitas Konvergen dan Diskriminan

Setelah uji reliabilitas, uji validitas konvergen dilakukan dengan tujuan untuk menunjukkan ukuran sejauh mana indikator berkorelasi terhadap indikator lain yang mengukur konstruk yang sama. Sebuah instrumen telah memenuhi validitas konvergen jika memenuhi syarat (a) *loading factor*  $\geq 0,5$  (b)  $CR \geq 0,7$  dan (c)  $AVE \geq 0,5$  (Hair, 2010). Nilai AVE dapat dilihat pada Tabel 7.

**Tabel 7. Nilai koefisien korelasi, AVE, dan *shared variance estimate***

Aspek	1	2	3	4
Perilaku	<b>0,593</b>	0,072	0,501	0,222
Kognisi	0,269	<b>0,610</b>	0,148	0,342
Pengalaman	0,708	0,385	<b>0,224</b>	0,281
Fisiologis	0,471	0,585	0,530	<b>0,555</b>

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa angka di bawah diagonal adalah koefisien korelasi ( $r$ ), angka diagonal adalah AVE, angka di atas diagonal adalah *shared variance estimate* ( $R^2$ ). nilai AVE untuk masing-masing aspek adalah perilaku = 0,593; kognisi = 0,610; pengalaman = 0,224; dan fisiologis = 0,555. Maka, tiga dari keempat aspek dari kebosanan adaptif telah memenuhi validitas konvergen dan perlu dilakukan analisis lebih lanjut pada aspek pengalaman yang memiliki nilai AVE di bawah 0,5. Karena aspek perilaku, kognisi, dan fisiologis memiliki nilai AVE di atas 0,5; maka aspek-aspek tersebut dinyatakan valid dan dapat dilanjutkan ke proses validitas diskriminan.

Uji validitas diskriminan dilakukan dengan membandingkan nilai AVE dengan nilai *shared variance estimates*. Uji validitas diskriminan dilakukan untuk melihat pembeda dari tiap konstruk yang diukur (Mutiar, Perkasa, Abdullah, Febrian, & Purwanto, 2024). Menurut Hair (2011), nilai AVE harus lebih besar dari nilai *shared variance estimates*. Sebagaimana pada tabel 7 dapat dilihat bahwa nilai AVE untuk aspek perilaku, kognisi, dan fisiologis lebih besar daripada nilai *shared variance estimate* sehingga ketiga aspek tersebut dinyatakan valid dan dapat mengukur sesuai apa yang hendak diukur.

Dengan demikian secara hasil reliabilitas konstruk dan validitas konvergen serta diskriminan, dari 11 item yang memenuhi struktur internal, tersisa 9 item yang memenuhi reliabilitas konstruk, validitas konvergen serta diskriminan, yakni item aspek perilaku (B8, B9), item aspek kognisi (C7, C8, C9), dan item aspek fisiologis (P1, P3, P4, P7).

### 3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengonstruksi dan menguji properti psikometris dari alat ukur kebosanan adaptif berdasarkan konsep dari Bench dan Lench (2013). Sebagai konstruk multidimensi, alat ukur ini menggambarkan kebosanan adaptif individu sebagai konstruk yang terdiri dari empat aspek, yaitu perilaku, kognisi, pengalaman, dan fisiologis. Alat ukur ini berbeda dengan alat ukur yang sudah ada sebelumnya yang memandang kebosanan sebagai sesuatu yang negatif saja.

Berdasarkan data demografis yang didapatkan, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata variabel kebosanan adaptif sedikit lebih tinggi pada mahasiswa yang mengikuti organisasi atau kepanitiaan selama tiga bulan terakhir daripada yang tidak, yaitu sebesar 3,45 atau setara dengan 51,49% pada mahasiswa yang mengikuti organisasi; dan 3,25 atau setara dengan 48,51% pada mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi. Hasil analisis deskriptif ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti organisasi atau kepanitiaan cenderung lebih baik dalam mengelola kebosanan yang dialaminya menjadi kebosanan yang adaptif dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengikuti organisasi atau kepanitiaan.

Dalam analisis alat ukurnya, peneliti memulai dengan menguji validitas berdasarkan konten berdasarkan hasil indeks Aiken's V dari tiga *expert judgement* dan dilanjutkan dengan validitas konstruk berdasarkan hasil diuji dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Pada awalnya, hasil menunjukkan bahwa masih banyak nilai *factor loading* yang masih di bawah standar minimum yang ditetapkan. Selain itu, kriteria *Goodness of Fit Index* juga belum terpenuhi sehingga dilakukan modifikasi dengan membuang aitem-aitem dimulai dari nilai *factor loading* terendah sampai hanya tersisa 11 aitem yang dinyatakan fit. Setelah dilakukan modifikasi, kriteria *Goodness of Fit Index* telah terpenuhi kecuali nilai *chi-square*. Hal ini dapat disebabkan karena nilai *chi square* sensitif terhadap jumlah sampel sehingga Ghozali (2021) menyatakan bahwa semakin besar jumlah sampel yang digunakan maka nilai *chi square* akan semakin besar.

Akan tetapi, meskipun sudah dilakukan modifikasi, masih terdapat dua aitem pada aspek pengalaman yang nilai *factor loading*-nya di bawah 0,5. Hal ini dapat disebabkan bunyi aitem- aitem pada aspek pengalaman mengandung *social desirability* yang tinggi sehingga responden cenderung merespon jawaban 1 (hampir tidak pernah) atau 5 (hampir selalu). Menurut Kuncel dan Tellegen (2009) *social desirability* terjadi apabila respons seorang responden pada skala dibuat konsisten dengan apa yang ia persepsikan diinginkan oleh orang-orang di sekitarnya. Alasan *social desirability* yang tinggi ini juga yang kemudian menyebabkan aspek pengalaman tidak memenuhi validitas konvergen.

Pada tiga aspek yang memenuhi kriteria validitas konvergen, yaitu aspek perilaku, kognisi, dan fisiologis dilanjutkan ke uji validitas diskriminan dan didapatkan nilai AVE yang lebih besar daripada nilai *shared variance estimate* sehingga ketiga aspek tersebut dinyatakan valid dan dapat mengukur sesuai apa yang hendak diukur. Pada aspek pengalaman, karena tidak memenuhi kriteria validitas konvergen, didapatkan juga nilai validitas diskriminan yang rendah, dibuktikan dengan nilai AVE yang lebih kecil dari nilai *shared variance estimates*. Hal ini dapat disebabkan karena responden tidak bisa membedakan secara jelas antara bunyi aitem di aspek pengalaman dengan bunyi aitem di aspek yang lainnya sehingga keduanya dianggap mengukur hal yang hampir sama.

Selain melihat validitas, peneliti juga melakukan uji reliabilitas dan didapatkan nilai CR yang tidak memenuhi kriteria pada aspek pengalaman. Dari hasil uji reliabilitas, aitem dengan nilai koefisien yang baik memiliki nilai CR diatas 0,70 yang hanya ada pada aspek perilaku, kognisi, dan fisiologis. Sedangkan, aspek pengalaman dikatakan tidak reliabel dikarenakan nilai CR nya hanya 0,36 yang tidak memenuhi standar nilai  $CR \geq 0,70$  (Ghozali, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa aspek pengalaman tidak secara konsisten mengukur kebosanan adaptif sehingga diperlukan pengembangan lebih lanjut.

#### 4. Simpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan alat ukur kebosanan adaptif yang didasarkan pada empat aspek dari Bench dan Lench (2013), yaitu perilaku, kognisi, pengalaman, dan fisiologis. Dari proses konstruksi awal sebanyak 34 aitem, melalui uji validitas berdasarkan konten tes, diperoleh 26 aitem yang diikutsertakan dalam uji coba. Hasil uji coba pada 228 mahasiswa kemudian dianalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dan menghasilkan model final dengan 11 aitem yang memenuhi kriteria *Goodness of Fit*. Uji reliabilitas menunjukkan bahwa tiga dari empat aspek, yaitu perilaku, kognisi, dan fisiologis memiliki nilai reliabilitas yang baik, sedangkan aspek pengalaman belum mencapai standar sehingga memerlukan pengembangan lebih lanjut. Uji validitas konvergen dan diskriminan juga terpenuhi pada aspek perilaku, kognisi, dan fisiologis.

Pada penelitian selanjutnya, peneliti disarankan untuk lebih berhati-hati pada proses uji keterbacaan dalam menentukan apakah responden benar-benar memahami konten pernyataan atau hanya sudah mengetahui akan menjawab apa sehingga aitem-aitemnya mengandung *social desirability* yang tinggi. Ke depannya, diperlukan pengembangan lebih lanjut pada aspek pengalaman sehingga alat ukur kebosanan adaptif dapat semakin kuat validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, perlu juga dilakukan pengembangan dan analisis lebih lanjut terhadap aitem-aitem pada aspek perilaku dan kognisi agar jumlah aitemnya seimbang dengan aitem yang ada pada aspek fisiologis. Pengembangan ini dapat dilakukan dengan melakukan modifikasi pada aitem-aitem yang masih memiliki nilai *factor loading* di bawah 0,5 dan pada aitem yang belum memenuhi hasil uji validitas dan reliabilitas, serta melakukan modifikasi dengan menambah atau mengurangi bunyi dan/atau jumlah aitem untuk menciptakan keseimbangan proporsi antara aspek dan memastikan bahwa alat ukur kebosanan adaptif tetap selaras dan relevan dengan tujuan penelitian.

#### Daftar Rujukan

- Amalia, R., Yulia, C., & Utami, R. (2025). Analisis perbedaan tingkat boredom (kebosanan) siswa laki-laki dan perempuan dalam kegiatan pembelajaran. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13374>
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas Dan Validitas*. (4th ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bench, S., & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472.
- Brown, T. A., & Moore, M. T. (2012). Confirmatory factor analysis. In *Encyclopedia of statistics in behavioral science* (pp. Xx–xx). Wiley.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (2013). *A first course in factor analysis* (2nd ed.). Psychology Press.
- Dewi, R. P., Yosef, & Harlina. (2017). Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Smk Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14–27.
- 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/https://doi.org/10.1177/1745691612456044>
- Ghozali, I. (2021). *Partial Least Square Konsep, Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program SmartPLS 3.2.9 Untuk Penelitian Empiris*. (3rd ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hair, J. F. (2011). Multivariate data analysis: An overview. In *International encyclopedia of statistical science* (pp. 904–907).
- Hu, L. -t., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55.
- Husaini, Usman, & dkk. (2003). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Khan, M. R., Aiyuda, N., & Fadhli, M. (2022). Kebosanan akademik dan kecanduan gadget selama pandemi Covid-19 pada remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 150–160.

- Kosasih, A. V. N. A. (2021). Pengaruh leisure boredom dan religiusitas terhadap kecenderungan adiksi internet pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung (Doctoral Disseertation). UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Kuncel, N. R., & Tellegen, A. (2009). A conceptual and empirical reexamination of the measurement of the social desirability of items: Implications for detecting desirable response style and scale development. *Personnel Psychology*, 62(2), 201–228.
- Lench, H., & Levine, H. (2005). Effects of fear on risk and control judgements and memory: Implications for health promotion messages. *Cognition & Emotion*, 19(7), 1049–1069.
- London, H., Schubert, D. S., & Washburn, D. (1972). Increase of autonomic arousal by boredom. *J. Abnorm. Psychology*, 80, 29–36.
- Mutiara, S. T., Perkasa, D. H., Abdullah, M. A. F., Febrian, W. D., & Purwanto, S. (2024). Kinerja Karyawan: Peran Keadilan Distributif, Keselamatan Kesehatan Kerja (K3) dan Burnout: Studi Kasus pada Karyawan Depo Jakarta. *Jurnal Bina Bangsa Ekonomika*, 17(2), 1125–1138.
- Ndetei, D. M., Nyamai, P., & Mutiso, V. (2023). Boredom-understanding the emotion and its impact on our lives: An African perspective. *Frontiers in Sociology*, 8(1213190). <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fsoc.2023.1213190>
- Sharp, J. G., Zhu, X., Matos, M., & Sharp, J. C. (2021). The Academic Boredom Survey Instrument (ABSI): A measure of trait, state and other characteristic attributes for the exploratory study of student engagement. *Journal of Further and Higher Education*, 45(9), 1253–1280. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/0309877X.2021.1947998>
- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motiv. Emotion*, 36, 181–194.
- Vondavonich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *J. Psychology*, 137.
- Vondavonich, 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>
- Yuwono, M. R., & Mastuti, E. (2025). The Influence of Intrinsic Motivation and Free Time Management on Leisure Boredom among University Students. *Psychopreneur Journal*, 9(2), 102–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.37715/psy.v9i2>.

