

PSIKOLOGI KEBOSANAN

TEORI, MEKANISME, DAN IMPLIKASI PRAKTIS



**Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A.
Prof. Dr. Cholichul Hadi, Drs., M.Si., Psikolog.
Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog.
Associate Prof. Dr. Mohd Nazri Bin Abdul Rahman**



Psikologi Kebosanan: Teori, Mekanisme, Dan Implikasi Praktis

Penulis:

Ghozali Rusyid Affandi

Cholichul Hadi

Nur Ainy Fardana N

Mohd Nazri Bin Abdul Rahman



APPTI Member Number : 002.018.1.09.2017

IKAPI Member Number : 218/Anggota Luar Biasa/JTI/2019

Diterbitkan oleh

UMSIDA PRESS

Jl. Mojopahit 666 B Sidoarjo

ISBN: 978-623-464-129-5

Copyright©2025

Authors

All rights reserved

Psikologi Kebosanan: Teori, Mekanisme, Dan Implikasi Praktis

Penulis: Ghozali Rusyid Affandi; Cholichul Hadi; Nur Ainy Fardana N.;
Mohd Nazri Bin Abdul Rahman

ISBN: 978-623-464-129-5

Editor: Erica Dwi Secilia

Copy Editor: M.Tanzil Multazam & Mahardika Darmawan Kusuma W

Design Sampul dan Tata Letak: Reni Yolanda Rahmawati

Penerbit: UMSIDA Press

Redaksi: Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Jl. Mojopahit No 666B Sidoarjo, Jawa Timur

Cetakan Pertama, November 2025

Hak Cipta © 2025 Ghozali Rusyid Affandi; Cholichul Hadi; Nur Ainy Fardana N.; Mohd Nazri Bin Abdul Rahman

Pernyataan Lisensi Atribusi Creative Commons (CC BY)

Konten dalam buku ini dilisensikan di bawah lisensi Creative Commons Attribution

4.0 International (CC BY).

Lisensi ini memungkinkan Anda untuk:

Menyalin dan menyebarluaskan materi dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, bahkan untuk tujuan komersial.

Menggabungkan, mengubah, dan mengembangkan materi untuk tujuan apa pun, bahkan untuk tujuan komersial. Pemberi lisensi tidak dapat mencabut kebebasan ini selama Anda mengikuti ketentuan lisensi.

Namun demikian, ada beberapa persyaratan yang harus Anda penuhi dalam menggunakan buku ini: Atribusi - Anda harus memberikan atribusi yang sesuai, memberikan informasi yang cukup tentang penulis, judul buku, dan lisensi, dan menyertakan tautan ke lisensi CC BY.

Penggunaan yang Adil - Anda tidak boleh menggunakan buku ini untuk tujuan yang melanggar hukum atau melanggar hak-hak orang lain. Dengan menerima dan menggunakan buku ini, Anda setuju untuk mematuhi persyaratan lisensi CC BY sebagaimana diuraikan di atas.

Catatan : Pernyataan hak cipta dan lisensi ini berlaku untuk buku ini secara keseluruhan, termasuk semua konten yang terkandung di dalamnya, kecuali dinyatakan lain. Hak cipta situs web, aplikasi, atau halaman eksternal yang digunakan sebagai contoh dipegang dan dimiliki oleh sumber aslinya

PRAKATA

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku referensi yang telah lama direncanakan ini akhirnya dapat terselesaikan. Buku berjudul **Psikologi Kebosanan: Teori, Mekanisme, dan Implikasi Praktis** ini hadir sebagai sebuah upaya untuk mengisi celah dalam literatur psikologi berbahasa Indonesia yang secara spesifik dan mendalam membahas fenomena kebosanan. Seringkali dianggap sebagai emosi sepele atau sekadar ketidaknyamanan sesaat, kebosanan sesungguhnya adalah sebuah sinyal psikologis yang kompleks dengan implikasi yang luas, mulai dari kesehatan mental, produktivitas kerja, hingga kreativitas dan pencarian makna hidup.

Penulisan buku ini didasari oleh sebuah kegelisahan akademis. Di tengah dunia yang dibanjiri oleh informasi dan hiburan tanpa henti, paradoksnya, keluhan tentang kebosanan justru semakin sering terdengar. Fenomena ini mendorong refleksi mendalam: Apa sebenarnya kebosanan itu? Mengapa kita merasakannya? Apa yang terjadi di dalam otak kita saat bosan? Dan yang terpenting, bagaimana kita dapat meresponsnya secara konstruktif? Buku ini mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut dengan menyajikan sebuah sintesis dari berbagai perspektif, mulai dari landasan teoretis, neurosains, faktor pemicu, hingga dampaknya dalam berbagai domain kehidupan seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan kesehatan.

Buku ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dari berbagai pihak. Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moril dan pengertian selama proses penulisan yang menyita waktu. Apresiasi setinggi-tingginya juga saya sampaikan kepada rekan-rekan sejawat di lingkungan akademis, khususnya di Departemen Psikologi Universitas Airlangga, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo serta Fakulti Pendidikan

Universiti Malaya atas diskusi-diskusi yang mencerahkan dan masukan-masukan yang membangun. Terakhir, terima kasih kepada para mahasiswa yang dengan pertanyaan-pertanyaan kritis mereka, secara tidak langsung, turut membentuk arah dan kedalaman pembahasan dalam buku ini.

Semoga buku ini dapat menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa psikologi, praktisi, akademisi, dan siapa saja yang tertarik untuk memahami salah satu pengalaman manusia yang paling universal namun sering diabaikan.

Sidoarjo, Oktober 2023

Penulis

KATA PENGANTAR

Kebosanan adalah sebuah paradoks modern. Kita hidup di zaman dengan akses tak terbatas terhadap stimulasi, gawai di genggaman tangan menawarkan dunia hiburan, media sosial menyajikan aliran konten tanpa akhir, dan platform *streaming* menyediakan ribuan jam tontonan. Namun, alih-alih merasa terus-menerus terhibur, banyak dari kita justru semakin akrab dengan perasaan hampa, tidak tertarik, dan gelisah yang kita sebut kebosanan. Pengalaman ini, yang seringkali kita usir dengan cepat, sesungguhnya menyimpan pesan penting tentang kondisi psikologis kita.

Buku **Psikologi Kebosanan: Teori, Mekanisme, dan Implikasi Praktis** ini mengajak pembaca untuk berhenti sejenak dan menyelami fenomena kebosanan secara lebih mendalam. Buku ini tidak hanya mendefinisikan kebosanan sebagai ketiadaan aktivitas, tetapi sebagai sebuah kondisi mental yang kompleks, yang ditandai oleh kesulitan untuk memusatkan perhatian pada stimulus internal maupun eksternal, yang disertai dengan perasaan tidak nyaman dan keinginan untuk melepaskan diri. Dengan pendekatan multidisipliner, buku ini mengupas kebosanan dari berbagai sudut pandang yang saling melengkapi.

Pembaca akan diajak untuk menjelajahi apa yang terjadi di dalam "otak yang bosan" dari perspektif neurosains, memahami bagaimana neurotransmitter seperti dopamin dan area otak seperti *default mode network* berperan dalam pengalaman ini. Selanjutnya, kita akan mengidentifikasi berbagai pemicu kebosanan, baik yang berasal dari lingkungan yang monoton, faktor kognitif seperti ketidaksesuaian antara tantangan dan kemampuan, maupun konteks sosial yang tidak memuaskan. Buku ini juga menyoroti mengapa sebagian individu lebih rentan terhadap kebosanan dibandingkan yang lain, dengan mengaitkannya pada ciri kepribadian, regulasi emosi, dan faktor demografis.

Lebih dari sekadar analisis teoretis, buku ini mengupas tuntas implikasi praktis kebosanan dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari perannya sebagai pemicu adiksi dan perilaku berisiko, hubungannya yang erat dengan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, hingga dampaknya di dunia kerja yang melahirkan fenomena *boreout*. Namun, kebosanan tidak selamanya negatif. Salah satu bab yang paling menarik dalam buku ini membahas sisi lain kebosanan sebagai paradoks kreatif, sebuah kondisi yang ketika dikelola dengan baik, justru dapat memicu imajinasi, pemecahan masalah, dan inovasi.

Dengan struktur yang sistematis dan bahasa yang komunikatif, buku ini dirancang untuk dapat diakses oleh mahasiswa, akademisi, profesional di bidang kesehatan mental, manajer sumber daya manusia, pendidik, dan masyarakat umum. Setiap bab dilengkapi dengan studi kasus atau analogi untuk membumikan konsep-konsep teoretis, serta daftar pustaka yang merujuk pada penelitian-penelitian terkini. Harapannya, setelah membaca buku ini, pembaca tidak lagi memandang kebosanan sebagai musuh yang harus dihindari, melainkan sebagai sebuah sinyal berharga yang mengundang kita untuk merefleksikan kembali tujuan, makna, dan cara kita berinteraksi dengan dunia di sekitar kita.

Selamat membaca dan menjelajahi dunia kebosanan yang ternyata penuh warna.

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB 1 SIFAT KEBOSANAN: MENDEFINISIKAN KEKOSONGAN.....	1
1.1. Landasan Psikologis Kebosanan	4
1.1.1. Definisi Inti dan Perspektif Teoritis.....	5
1.1.2. Membedakan Kebosanan dari Keadaan Terkait (Apati, Kemalasan, Kelelahan).....	7
1.1.3. Fenomenologi Pengalaman Kebosanan	8
1.2. Spektrum Kebosanan.....	10
1.2.1. Kebosanan sebagai Trait vs State	11
1.2.2. Kontinum Intensitas: Dari Gangguan Ringan hingga Kehampaan Kronis	13
1.2.3. Mengukur Pengalaman: Skala Kecenderungan Bosan.....	15
1.3. Konteks Historis dan Filosofis	16
1.3.1. Kebosanan dalam Filsafat dan Sastra	17
1.3.2. Pergeseran Sosial dan Meningkatnya Kebosanan	19
BAB 2	24
OTAK YANG BOSAN: TINJAUAN NEUROSAINS	24
2.1. Neurokimia Kebosanan	27
2.1.1. Peran Dopamin dan Sistem Penghargaan.....	28
2.1.2. Bagaimana Neurotransmitter Mempengaruhi Motivasi dan Perhatian	30
2.1.3. Jaringan Default Mode Otak dan Kebosanan	31
2.2. Daerah Otak dan Aktivitas Neural	33
2.2.1. Korteks Prefrontal dan Fungsi Eksekutif	34
2.2.2. Insula dan Persepsi Waktu	36

2.2.3. Peran Sistem Limbik dalam Frustrasi yang Dipicu Kebosanan ..	37
2.3. Kebosanan sebagai Sinyal Neurologis	39
2.3.1. Respons Otak terhadap Kurangnya Stimulasi	39
2.3.2. Korelasi Neural antara Perilaku Berorientasi Tujuan vs Tanpa Tujuan	41
2.3.3. Umpan Balik (Biofeedback) antara Perhatian dan Kebosanan ..	42
BAB 3 PEMICU KEBOSANAN: FAKTOR EKSTERNAL DAN INTERNAL ..	46
3.1. Pendorong Lingkungan	49
3.1.1. Dampak Tugas Monoton dan Berulang	50
3.1.2. Kurangnya Stimulasi Sensorik dan Deprivasi	51
3.1.3. Peran Persepsi Kurangnya Kontrol atau Otonomi	53
3.2. Faktor Kognitif dan Motivasi	54
3.2.1. Ketidaksesuaian antara Kemampuan dan Tantangan	55
3.2.2. Kurangnya Tujuan dan Makna dalam Aktivitas Harian.....	57
3.2.3. Ketidakmampuan untuk Memusatkan Perhatian atau Terlibat pada Saat Ini	59
3.3. Pemicu Sosial dan Relasional	60
3.3.1. Kebosanan dalam Konteks Sosial dan Relasi.....	61
3.3.2. Sifat Interaksi Sosial Rutin yang Kurang Menstimulasi	63
BAB 4 PERBEDAAN INDIVIDU DALAM KECENDERUNGAN BOSAN.....	68
4.1. Kepribadian dan Kerentanan terhadap Kebosanan.....	71
4.1.1. Kaitan dengan Ekstraversi dan Pencarian Sensasi	72
4.1.2. Neurotisme dan Intoleransi terhadap Keadaan yang Tidak Menyenangkan	73
4.1.3. Peran Keterbukaan terhadap Pengalaman	75
4.2. Ciri Kognitif dan Emosional	77
4.2.1. Kaitan dengan Mindfulness Rendah dan Regulasi Emosi yang Buruk	78
4.2.2. Dampak Rumination dan Mengembara Pikiran.....	79
4.2.3. Disiplin Diri dan Kemampuan Menunda Kepuasan.....	81
4.3. Faktor Perkembangan dan Demografi	82

4.3.1. Kebosanan Sepanjang Rentang Kehidupan (Remaja hingga Lanjut Usia)	83
4.3.2. Perbedaan Gender dan Budaya dalam Pengalaman Kebosanan	85
4.3.3. Status Sosial Ekonomi dan Akses ke Stimulasi	86
BAB 5. HUBUNGAN ANTARA KEBOSANAN DAN ADIKSI	90
5.1. Kebosanan sebagai Pemicu Adiksi	93
5.1.1. Dorongan Impulsif untuk Meredakan Kebosanan	94
5.1.2. Kebosanan sebagai Pendahulu Penggunaan dan Penyalahgunaan Zat	95
5.1.3. Gerbang ke Adiksi Perilaku (misalnya: Perjudian, Game).....	97
5.2. Psikologi Adiksi yang Dipicu Kebosanan.....	98
5.2.1. Siklus Vicious dalam Mencari Kebaruan dan Kebiasaan	99
5.2.2. Bagaimana Perilaku Adiktif Memberi Pelarian Sementara.....	101
5.2.3. Mekanisme Neurobiologis yang Tumpang Tindih antara Kebosanan dan Adiksi	102
5.3. Intervensi untuk Kebosanan-Adiksi	104
5.3.1. Strategi Terapi Berfokus pada Toleransi Kebosanan.....	105
5.3.2. Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Nafsu (Craving).....	106
5.3.3. Mengembangkan Hobi dan Aktivitas yang Konstruktif	107
6.1. Hubungan dengan Kecemasan dan Depresi.....	113
6.1.1. Kebosanan sebagai Gejala Depresi.....	113
6.1.2. Kebosanan sebagai Kontributor Kecemasan	115
6.2. Hubungan dengan Perilaku Berisiko	118
6.2.1. Pencarian Sensasi sebagai Respons terhadap Kebosanan ...	118
6.2.2. Impulsivitas dan Konsekuensi Berbahaya	120
6.2.3. Kaitan dengan Self-Harm dan Gagasan Bunuh Diri.....	121
6.3. Kebosanan dan Gangguan Makan	122
6.3.1. Kebosanan sebagai Pemicu Gangguan Makan	123
6.3.2. Peran Regulasi Emosi melalui Makanan	124
6.3.3. Strategi Mengidentifikasi dan Menangani Akar Permasalahan	126

BAB 7 KEBOSAN DI LINGKUNG KERJA.....	129
7.1. Fenomena “Boreout”	132
7.1.1. Mendefinisikan dan Mengenali Sindrom Boreout.....	133
7.1.2. Gejala dan Konsekuensi dari Tidak Ditantang Secara Cukup..	134
7.1.3. Dampak pada Produktivitas dan Semangat Karyawan	136
7.2. The Cost of Boredom	137
7.2.1. Dampak Finansial dari Tidak Terlibat dan Burnout	138
7.2.2. Turnover Karyawan dan Kehilangan Bakat.....	139
7.2.3. Hambatan terhadap Inovasi dan Kreativitas	140
7.3. Strategi untuk Tempat Kerja yang Lebih Menarik.....	142
7.3.1. Merancang Pekerjaan yang Lebih Bermakna dan Variatif	143
7.3.2. Meningkatkan Budaya Otonomi dan Kepemilikan.....	144
7.3.3. Peran Kepemimpinan dalam Menanggulangi Kebosanan	145
BAB 8 <u>KEBOSANAN SEPANJANG USIA: ANAK DAN REMAJA</u>	149
8.1. Manifestasi Perkembangan.....	152
8.1.1. Kebosanan di Masa Kanak-kanak dan Kebutuhan Bermain	153
8.1.2. Tantangan Sekolah dan Monotoni Pembelajaran	154
8.1.3. Kebosanan Remaja dan Pencarian Identitas	156
8.2. Strategi Parenting dan Pendidikan	157
8.2.1. Mengajarkan Anak untuk Menahan dan Mengelola Kebosanan	158
8.2.2. Peran Bermain Terstruktur vs Tidak Terstruktur	159
8.2.3. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menarik dan Menstimulasi	160
8.3. Dampak Teknologi	161
8.3.1. Media Digital sebagai Sumber Stimulasi Konstan.....	162
8.3.2. Efek Waktu Layar pada Rentang Perhatian	163
8.3.3. Membimbing Penggunaan Teknologi yang Bertanggung Jawab pada Anak	164
BAB 9 <u>DINAMIKA SOSIAL KEBOSANAN</u>	167
9.1. Kebosanan dalam Hubungan	169

9.1.1. Kebosanan sebagai Tantangan dalam Hubungan Romantis dan Pernikahan	170
9.1.2. Kurangnya Kebaruan dan Pengalaman Bersama.....	172
9.1.3. Strategi Komunikasi untuk Menghidupkan Kembali Pasangan	173
9.2. Kebosanan dan Kesepian	174
9.2.1. Tumpang Tindih antara Kebosanan dan Isolasi Sosial	175
9.2.2. Kesepian sebagai Pemicu Kebosanan	176
9.2.3. Peran Hubungan Sosial yang Bermakna	177
9.3. Kebosanan dan Dinamika Kelompok	178
9.3.1. Kebosanan dalam Setting Kelompok (Rapat, Pertemuan Sosial)	179
9.3.2. Penyebaran Kebosanan dalam Jejaring Sosial.....	180
BAB 10 PARADOKS KREATIF: BAGAIMANA KEBOSANAN MENDORONG INOVASI	184
10.1. Kelebihan Tak Terduga dari Kebosanan	186
10.1.1. Kebosanan sebagai Katalis Pemikiran Kreatif	187
10.1.2. Peran Waktu Tak Terstruktur dalam Mendorong Imajinasi	188
10.1.3. Bagaimana Kebosanan Memaksa Otak Bekerja dengan Cara Berbeda	190
10.2. Psikologi Daydreaming.....	191
10.2.1. Fungsi Daydreaming dan Keterkaitannya dengan Kebosanan	191
10.2.2. Hasil Positif dari Membiarkan Pikiran Mengembara.....	193
10.2.3. Memanfaatkan Daydreaming untuk Pemecahan Masalah....	194
10.3. Aplikasi Praktis	195
10.3.1. Menggunakan “Istirahat Bosan” untuk Meningkatkan Kreativitas	196
10.3.2. Merancang Lingkungan yang Mendukung Kebosanan Produktif	197
BAB 11 RESPON MINDFUL TERHADAP KEBOSANAN	201
11.1. Prinsip Mindfulness	204
11.1.1. Mendefinisikan Mindfulness dan Prinsipnya	204

11.1.2. Kebalikan dari Kebosanan: Kesadaran Momen Kini	206
11.1.3. Mindfulness sebagai Alat Regulasi Emosi	207
11.2. Teknik untuk Kebosanan yang Mindful.....	208
11.2.1. Pemindaian Tubuh dan Latihan Pernapasan	209
11.2.2. Mengamati Pikiran Tanpa Penilaian	211
11.2.3. Seni Melakukan Tanpa Aktivitas	212
11.3. Manfaat Psikologis	213
11.3.1. Belajar Menahan Ketidaknyamanan	213
11.3.2. Meningkatkan Kesadaran Diri.....	214
11.3.3. Membudayakan Rasa Damai dan Penerimaan.....	215
BAB 12 <u>PENDEKATAN TERAPI DAN INTERVENSI</u>	218
12.1. Terapi Perilaku dan Kognitif	221
12.1.1. <i>Cognitive Behavioral Therapy (CBT)</i> untuk Kebosanan Kronis	222
12.1.2. <i>Acceptance and Commitment Therapy (ACT)</i>	223
12.1.3. Terapi Naratif dan Menata Ulang Kisah Kebosanan	225
12.2. Mengembangkan Keterampilan Coping	226
12.2.1. Menyusun Repertoar Aktivitas yang Menarik.....	227
12.2.2. Meningkatkan Manajemen Waktu dan Penetapan Tujuan.....	228
12.2.3. Memperkuat Efikasi Diri dan Motivasi Intrinsik.....	229
12.3. Studi Kasus Klinis	231
12.3.1. Terapi untuk Penyalahgunaan Zat yang Dipicu Kebosanan ..	231
12.3.2. Intervensi untuk Remaja yang Mengalami Kebosanan Kronis	233
12.3.3. Menangani Kebosanan pada Populasi Lansia	234
BAB 13 MENGUKUR PENGALAMAN KEBOSANAN	238
13.1. Metode Kuantitatif	240
13.1.1. Skala Psikometrik dan Kuesioner	241
13.1.2. Pengukuran Fisiologis (Detak Jantung, EEG).....	243
13.1.3. Paradigma Eksperimental dan Tugas Laboratorium	244

13.2. Metode Kualitatif	245
13.2.1. Wawancara dan Narasi Pengalaman Hidup	246
13.2.2. Studi Diary dan Pengambilan Sampel Pengalaman	247
13.2.3. Analisis Isi dari Laporan Kebosanan Diri Sendiri	248
13.3. Tantangan dan Arah Masa Depan	249
13.3.1. Subjektivitas Pengalaman Kebosanan.....	249
13.3.2. Pertimbangan Lintas Budaya dalam Pengukuran	250
13.3.3. Pengembangan Alat Digital Baru dan Penilaian Ekologis Momen	251
BAB 14 KEBOSANAN DALAM KESEHATAN DAN PENYAKIT	254
14.1. Konteks Klinis.....	256
14.1.1. Kebosanan pada Pasien yang Dirawat dan Penyakit Kronis .	257
14.1.2. Kebosanan sebagai Hambatan Pemulihan dan Rehabilitasi..	258
14.1.3. Hubungan dengan Persepsi Nyeri dan Manajemen	259
14.2. Kebosanan dan Perilaku Kesehatan	260
14.2.1. Kebosanan sebagai Pemicu Pola Makan Tidak Sehat.....	261
14.2.2. Hubungan dengan Kurangnya Aktivitas Fisik.....	262
14.2.3. Kepatuhan terhadap Rencana Pengobatan	263
14.3. Implikasi Kesehatan Publik	264
14.3.1. Kebosanan dan Keamanan Publik.....	265
14.3.2. Peran Kebosanan dalam Stres Psikologis Terkait Pandemi ..	266
14.3.3. Merancang Intervensi Kesehatan yang Memperhatikan Kebosanan	267
BAB 15 KEBOSANAN DAN PERILAKU KONSUMEN.....	270
15.1. Keterkaitan Kebosanan-Konsumsi	272
15.1.1. Kebosanan sebagai Pendorong Impuls dan Terapi Ritel	273
15.1.2. Pencarian Kebaruan dalam Barang Konsumen	274
15.1.3. Peran Belanja Online dan Konsumsi Digital.....	275
15.2. Strategi Pemasaran.....	276
15.2.1. Iklan sebagai Sarana Meredakan Kebosanan	277

15.2.2. Penggunaan Stimulus Sensorik dan Novelties	278
15.2.3. Pemasaran Pengalaman dan Promosi Destinasi.....	279
15.3. Pertimbangan Etis	280
15.3.1. Manipulasi Kebosanan untuk Keuntungan Komersial	281
15.3.2. Dampak dari “Obsolescence Terencana”	282
16.1. Lanskap Digital.....	287
16.1.1. Peran Smartphone dan Hiburan Instan.....	288
16.1.2. Illusi Pilihan dan Paradoks Konten Terlalu Banyak.....	289
16.1.3. Pengaruh AI dan Personalisasi terhadap Kebosanan.....	290
16.2. Detoks Digital	291
16.2.1. Psikologi Mengambil Jeda dari Teknologi.....	292
16.2.2. Tantangan Melepas Diri di Dunia Digital	293
16.2.3. Manfaat Waktu Digital yang Tak Terstruktur.....	294
16.3. Teknologi sebagai Alat	295
16.3.1. Menggunakan Teknologi untuk Meningkatkan Keterlibatan dan Pembelajaran	296
16.3.2. Merancang Aplikasi yang Memperhatikan Rentang Perhatian	297
BAB 17 KEBOSANAN DAN PENDIDIKAN	301
17.1. Kebosanan di Kelas	303
17.1.1. Penyebab Kebosanan Siswa	304
17.1.2. Dampak terhadap Pembelajaran dan Prestasi Akademik	306
17.1.3. Peran Pendidik dalam Membangkitkan Keterlibatan.....	307
17.2. Strategi Kurikulum dan Pedagogis	308
17.2.1. Merancang Pelajaran yang Lebih Dinamis dan Interaktif	309
17.2.2. Menyisipkan Kebaruan dan Tantangan dalam Proses Belajar	310
17.2.3. Manfaat Pendekatan Lintas Disiplin	311
17.3. Pendekatan Berbasis Siswa.....	312
17.3.1. Mendorong Otonomi dan Pilihan dalam Belajar.....	312
17.3.2. Mengajarkan Toleransi Bosan dan Regulasi Diri	313

17.3.3. Penggunaan Terapi Sosial untuk Keterlibatan	314
BAB 18 KEBOSANAN DAN KESEPIAN	317
18.1. Tumpang Tindih antara Kebosanan dan Kesepian.....	319
18.1.1. Perasaan Kehampaan Sosial dan Kebosanan.....	320
18.1.2. Kesepian sebagai Pemicu Kebosanan	321
18.1.3. Lingkaran Saling Memperkuat antara Menarik Diri Sosial.....	322
18.2. Dinamika Sosial dan Kebosanan.....	323
18.2.1. Kebosanan dalam Situasi Sosial dan Percakapan.....	324
18.2.2. Tantangan Menemukan Koneksi Sosial Bermakna	325
18.2.3. Peran Pengalaman Bersama dan Kebaruan dalam Hubungan	326
18.3. Intervensi untuk Kesepian dan Kebosanan	327
18.3.1. Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Komunikasi	327
18.3.2. Memupuk Rasa Komunitas dan Kepemilikan.....	328
DAFTAR PUSTAKA.....	332
GLOSSARY	351
BIODATA PENULIS.....	355

BAB 1

SIFAT KEBOSANAN: MENDEFINISIKAN KEKOSONGAN



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Kebosanan adalah sebuah pengalaman manusia yang universal, namun secara paradoksal seringkali diabaikan dalam diskursus ilmiah dan sehari-hari. Hampir setiap individu, tanpa memandang usia, budaya, atau latar belakang, pernah merasakan kekosongan yang mengganggu, keinginan untuk melakukan sesuatu namun tidak ada yang terasa memuaskan, serta persepsi bahwa waktu berjalan begitu lambat. Perasaan ini, yang kita labeli sebagai "bosan", lebih dari sekadar ketidaknyamanan sementara. Ia adalah sebuah keadaan afektif, kognitif, dan motivasional yang kompleks, yang berfungsi sebagai sinyal penting tentang hubungan kita dengan lingkungan dan diri kita sendiri. Memahami hakikat kebosanan adalah langkah pertama yang krusial untuk mengurai dampaknya yang luas, mulai dari kesehatan mental, produktivitas, hingga pencarian makna dalam kehidupan.

Bab ini bertujuan untuk membangun fondasi pemahaman yang kokoh tentang kebosanan. Kita akan memulai dengan menjelajahi definisi-definisi inti dan perspektif teoretis yang telah dikembangkan oleh para psikolog untuk mengonseptualisasikan fenomena ini. Seringkali, kebosanan disamakan dengan keadaan lain seperti apati, kemalasan, atau kelelahan. Oleh karena itu, bagian awal bab ini akan secara cermat membedakan kebosanan dari kondisi-kondisi tersebut, menyoroti karakteristik uniknya yang terletak pada keinginan untuk terlibat dalam aktivitas yang memuaskan namun tidak mampu melakukannya. Penjelasan ini akan diperkaya dengan eksplorasi fenomenologi pengalaman bosan, yaitu bagaimana rasanya "berada di dalam" kebosanan dari sudut pandang orang pertama.

Selanjutnya, kita akan membahas spektrum kebosanan, mengakui bahwa tidak semua pengalaman bosan itu sama. Bab ini akan membedakan antara kebosanan sebagai sebuah keadaan sesaat (*state*) yang dipicu oleh situasi tertentu, dan kecenderungan untuk bosan sebagai sifat kepribadian (*trait*). Perbedaan ini penting karena membantu menjelaskan mengapa beberapa orang lebih rentan mengalami kebosanan secara kronis dibandingkan yang

lain. Kita juga akan menelaah intensitas kebosanan, yang berkisar dari gangguan ringan hingga perasaan hampa yang mendalam dan menyakitkan. Untuk mengoperasionalkan konsep-konsep ini, akan diperkenalkan beberapa alat ukur psikologis yang umum digunakan, seperti *Boredom Proneness Scale*, yang memungkinkan peneliti untuk mengukur kebosanan secara kuantitatif.

Dalam upaya memberikan konteks yang lebih luas, bab ini juga akan menelusuri akar historis dan filosofis dari kebosanan. Jauh sebelum menjadi subjek penelitian psikologis, kebosanan telah menjadi tema sentral dalam karya-karya filsuf seperti Søren Kierkegaard dan novelis seperti Fyodor Dostoevsky. Mereka memandang kebosanan bukan hanya sebagai masalah psikologis, tetapi juga sebagai krisis eksistensial yang berkaitan dengan makna, kebebasan, dan kondisi manusia modern. Analisis ini akan dilanjutkan dengan menyoroti bagaimana pergeseran sosial, seperti Revolusi Industri dan era digital, telah mengubah cara kita mengalami dan merespons kebosanan.

Pergeseran-pergeseran ini telah menciptakan sebuah paradoks: di tengah melimpahnya pilihan dan stimulasi, mengapa kebosanan tetap menjadi masalah yang relevan, bahkan mungkin lebih akut? Era globalisasi dan teknologi informasi telah mengubah ekspektasi kita terhadap keterlibatan dan hiburan, yang mungkin secara tidak sengaja meningkatkan ambang batas kita terhadap apa yang dianggap menarik. Lingkungan yang serba cepat dan terhubung secara digital dapat membuat waktu luang yang tidak terstruktur terasa lebih kosong dan tidak nyaman, mendorong kita untuk terus mencari distraksi alih-alih menghadapi kekosongan internal.

Bab ini secara keseluruhan akan berfungsi sebagai peta jalan untuk memahami lanskap psikologis kebosanan. Dengan mendefinisikan secara jelas apa itu kebosanan (dan apa yang bukan), mengklasifikasikan berbagai jenisnya, dan menempatkannya dalam konteks sejarah yang lebih luas, kita

akan siap untuk menjelajahi mekanisme neurobiologis, pemicu-pemicu spesifik, dan konsekuensi-konsekuensi dari pengalaman yang tampaknya sederhana namun sangat berdampak ini.

Pada akhirnya, tujuan bab ini adalah untuk mengangkat kebosanan dari statusnya sebagai emosi "kelas dua" menjadi subjek yang layak mendapatkan perhatian serius. Dengan memahami hakikatnya, kita dapat mulai melihat kebosanan bukan sebagai sesuatu yang harus selalu dihindari dengan cara apa pun, tetapi sebagai sebuah sinyal yang, jika didengarkan dengan saksama, dapat memberikan wawasan berharga tentang kebutuhan psikologis kita yang tidak terpenuhi dan mengarahkan kita menuju kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan.

1.1. Landasan Psikologis Kebosanan

Memahami kebosanan dari perspektif psikologis memerlukan penelusuran mendalam terhadap definisi-definisi teoretis yang telah berevolusi seiring waktu. Kebosanan bukanlah sekadar ketiadaan aktivitas; ia adalah sebuah kondisi psikologis aktif yang ditandai oleh ketidakpuasan dan frustrasi. Para peneliti modern, seperti John Eastwood dan rekan-rekannya, mendefinisikan kebosanan sebagai "keadaan aversif karena ingin, tetapi tidak dapat, terlibat dalam aktivitas yang memuaskan" (Eastwood et al., 2012). Definisi ini menyoroti komponen inti dari kebosanan: adanya dorongan motivasional untuk bertindak (*wanting to engage*) yang terhalang oleh ketidakmampuan untuk menemukan atau terhubung dengan aktivitas yang bermakna (*but unable to*). Kegagalan dalam proses keterlibatan atensi inilah yang menjadi jantung dari pengalaman bosan. Dalam subbab ini, kita akan mengurai fondasi psikologis kebosanan, mulai dari definisi dan teori, membedakannya dari kondisi serupa, hingga menyelami pengalaman subjektifnya.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang pengemudi yang terjebak dalam kemacetan total di jalan tol. Mesin mobil menyala, ada keinginan kuat

untuk bergerak maju dan mencapai tujuan, tetapi ia sama sekali tidak bisa bergerak. Ia memiliki energi dan motivasi (mesin menyala), tetapi situasinya menghalangi eksekusi dari keinginan tersebut. Perasaan frustrasi, kegelisahan, dan kesadaran yang menyakitkan akan waktu yang terbuang, itulah analogi yang paling mendekati pengalaman psikologis kebosanan. Ini bukan tentang tidak ingin melakukan apa-apa (seperti kemalasan) atau tidak memiliki energi (seperti kelelahan), melainkan tentang memiliki energi yang terblokir dan keinginan yang tidak tersalurkan.

1.1.1. Definisi Inti dan Perspektif Teoritis

Definisi kebosanan telah berkembang dari konsep yang kabur menjadi konstruk psikologis yang lebih terukur. Awalnya, teori-teori psikodinamik memandang kebosanan sebagai manifestasi dari dorongan atau keinginan yang direpresi. Dari sudut pandang ini, kebosanan adalah sebuah pertahanan terhadap fantasi atau impuls yang tidak dapat diterima, di mana individu secara tidak sadar menekan keinginan tersebut dan sebagai gantinya merasakan kekosongan. Namun, perspektif ini sulit diuji secara empiris dan kurang mendapat dukungan dalam penelitian kontemporer. Sebaliknya, pendekatan modern lebih berfokus pada proses kognitif dan motivasional yang dapat diamati dan diukur.

Teori atensi (*attentional theory*) yang dipelopori oleh Eastwood et al. (2012) saat ini menjadi salah satu kerangka kerja yang paling berpengaruh. Menurut teori ini, kebosanan muncul dari kegagalan dalam sistem atensi eksekutif. Individu yang bosan mengalami kesulitan dalam mengalokasikan perhatian mereka ke stimulus yang relevan, baik di lingkungan eksternal maupun dalam pikiran mereka sendiri. Mereka sadar akan kesulitan ini, yang menciptakan perasaan tidak nyaman. Kegagalan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti lingkungan yang terlalu monoton (kurang menantang) atau terlalu kacau (terlalu banyak tuntutan atensi yang saling bersaing), atau karena faktor internal seperti kurangnya keterampilan regulasi diri.

Perspektif lain yang penting adalah teori makna dan tujuan (*meaning and purpose theories*). Tokoh seperti van Tilburg dan Igou (2012) berpendapat bahwa kebosanan pada dasarnya adalah sinyal bahwa aktivitas yang sedang dilakukan tidak memiliki makna atau tujuan yang jelas bagi individu. Ketika seseorang tidak melihat relevansi atau nilai dalam apa yang mereka lakukan, mereka kehilangan kemampuan untuk terlibat secara mendalam, yang kemudian memicu kebosanan. Kebosanan, dari sudut pandang ini, berfungsi sebagai alarm eksistensial yang mendorong individu untuk mencari aktivitas atau tujuan baru yang lebih selaras dengan nilai-nilai mereka. Ini menjelaskan mengapa tugas yang sama bisa terasa sangat membosankan bagi satu orang tetapi menarik bagi orang lain.

Selanjutnya, model psikometrik memandang kebosanan dari segi fungsi-fungsinya. Fahlman et al. (2013) mengidentifikasi lima dimensi utama dalam pengalaman bosan: disforia (perasaan tidak menyenangkan), kesulitan berkonsentrasi, persepsi bahwa waktu berjalan lambat, perasaan terperangkap, dan kurangnya gairah (*arousal*). Definisi multidimensional ini membantu para peneliti untuk tidak hanya mengukur "apakah" seseorang bosan, tetapi juga "bagaimana" mereka mengalami kebosanan tersebut. Setiap dimensi ini dapat berkontribusi pada dampak negatif kebosanan, seperti penurunan kinerja atau peningkatan perilaku berisiko.

Sintesis dari berbagai perspektif ini menghasilkan pemahaman yang lebih kaya. Kebosanan bukan hanya masalah atensi, tetapi juga masalah motivasi, makna, dan emosi. Ia adalah keadaan di mana dorongan untuk bertindak dan terlibat bertemu dengan tembok ketidakmampuan untuk melakukannya, baik karena keterbatasan lingkungan, tantangan kognitif, atau ketiadaan makna. Memahami berbagai lapisan definisi ini sangat penting untuk dapat mendiagnosis dan menangani kebosanan secara efektif, baik pada level individu maupun organisasional.

1.1.2. Membedakan Kebosanan dari Keadaan Terkait (Apati, Kemalasan, Kelelahan)

Meskipun sering digunakan secara bergantian dalam percakapan sehari-hari, kebosanan, apati, kemalasan, dan kelelahan adalah kondisi psikologis yang berbeda secara fundamental. Membedakan di antara mereka sangat penting untuk diagnosis yang akurat dan intervensi yang tepat. Kesalahan dalam mengidentifikasi kondisi ini dapat menyebabkan pendekatan yang tidak efektif, misalnya, mencoba "memotivasi" seseorang yang sebenarnya mengalami kelelahan fisik atau depresi klinis. Perbedaan utama terletak pada tingkat gairah (*arousal*), motivasi, dan keadaan afektif yang menyertainya.

Apati adalah kondisi yang ditandai dengan kurangnya minat, emosi, dan motivasi secara umum. Seseorang yang apatis tidak merasakan dorongan untuk terlibat dalam aktivitas apa pun dan tidak merasa terganggu oleh kurangnya keterlibatan tersebut. Ini adalah keadaan gairah rendah dan afek datar. Sebaliknya, kebosanan adalah keadaan gairah tinggi yang tidak menyenangkan (*high-arousal negative state*). Orang yang bosan sangat ingin melakukan sesuatu yang merangsang dan memuaskan, tetapi tidak dapat menemukannya. Kegelisahan dan frustrasi adalah ciri khas kebosanan, sementara ketidakpedulian adalah ciri khas apati. Apati seringkali merupakan gejala dari kondisi neurologis atau psikiatris yang lebih serius, seperti depresi berat atau penyakit Parkinson.

Kemalasan (*laziness*) lebih merupakan penilaian perilaku daripada keadaan emosional. Kemalasan mengacu pada keengganan untuk mengerahkan upaya meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Seseorang yang malas mungkin tahu apa yang harus dilakukan dan memiliki kemampuan untuk melakukannya, tetapi memilih untuk tidak melakukannya karena keengganan untuk bekerja keras. Sebaliknya, orang yang bosan seringkali sangat ingin mengerahkan upaya, tetapi tidak dapat menemukan saluran yang tepat untuk energi mereka. Mereka mungkin mencoba berbagai

aktivitas tetapi tidak ada yang terasa "mengklik" atau memuaskan. Jadi, sementara kemalasan adalah tentang kurangnya kemauan, kebosanan adalah tentang kurangnya keterlibatan yang memuaskan.

Kelelahan (*fatigue*) adalah keadaan kehabisan energi fisik atau mental. Seseorang yang lelah mungkin ingin terlibat dalam suatu aktivitas, tetapi tidak memiliki sumber daya fisiologis atau psikologis untuk melakukannya. Ini adalah kondisi gairah rendah yang ditandai dengan perasaan lemas dan kebutuhan untuk beristirahat. Berbeda dengan kebosanan, di mana ada energi yang tidak tersalurkan, kelelahan adalah tentang defisit energi. Solusi untuk kelelahan adalah istirahat dan pemulihan, sedangkan istirahat seringkali justru memperburuk kebosanan. Memberikan tugas yang menantang kepada orang yang lelah akan memperburuk kondisi mereka, sementara memberikan tugas yang menantang (tetapi sesuai) kepada orang yang bosan bisa menjadi solusinya.

Secara ringkas, perbedaan kunci dapat diringkas sebagai berikut: Kebosanan ditandai dengan *arousal* tinggi, afek negatif, dan motivasi yang terhalang. Apa ditandai dengan *arousal* rendah, afek datar, dan kurangnya motivasi. Kemalasan adalah keengganannya perilaku untuk mengerahkan upaya. Kelelahan adalah defisit energi fisik atau mental. Memahami perbedaan-perbedaan ini tidak hanya penting secara akademis, tetapi juga praktis dalam membantu individu mengidentifikasi dan mengatasi keadaan internal mereka dengan lebih efektif.

1.1.3. Fenomenologi Pengalaman Kebosanan

Fenomenologi kebosanan mengacu pada studi tentang pengalaman subjektif, bagaimana rasanya menjadi bosan dari sudut pandang orang pertama. Ini melampaui definisi teoretis untuk mengeksplorasi tekstur, nuansa, dan kualitas hidup dari pengalaman tersebut. Memahami fenomenologi ini penting karena ia mengungkapkan penderitaan yang

seringkali tersembunyi di balik keluhan sederhana "aku bosan". Pengalaman ini bersifat multifaset, melibatkan distorsi persepsi waktu, perasaan terasing, dan konflik internal yang intens.

Salah satu ciri fenomenologis yang paling menonjol dari kebosanan adalah persepsi waktu yang melambat secara menyakitkan. Seperti yang dijelaskan oleh Martin Heidegger, seorang filsuf eksistensialis, kebosanan membuat kita "diserahkan kepada waktu yang merayap" (Heidegger, 1995). Setiap detik terasa meregang, dan kesadaran akan berlalunya waktu menjadi sangat menonjol dan tidak menyenangkan. Distorsi temporal ini memperkuat perasaan terperangkap dan tidak berdaya, seolah-olah individu adalah tahanan dari saat ini yang tidak kunjung berakhir. Pengalaman ini berbeda dari keadaan *flow*, di mana waktu seolah-olah menghilang karena keterlibatan penuh dalam suatu aktivitas.

Secara kognitif, pengalaman bosan ditandai oleh pikiran yang mengembara (*mind-wandering*) namun tidak memuaskan. Pikiran melompat dari satu topik ke topik lain tanpa bisa menetap atau terlibat secara mendalam pada salah satunya. Ini bukan lamunan kreatif yang produktif, melainkan sebuah kegelisahan mental di mana pikiran terus-menerus mencari sesuatu untuk "dipegang" tetapi tidak berhasil. Hal ini disertai dengan kesulitan untuk berkonsentrasi pada tugas yang ada, bahkan jika tugas itu sederhana. Individu yang bosan merasa terputus dari lingkungan mereka, seolah-olah ada selubung tak terlihat yang memisahkan mereka dari dunia.

Secara afektif atau emosional, kebosanan adalah campuran dari perasaan tidak nyaman, iritasi, frustrasi, dan kekosongan. Ada perasaan hampa di dalam diri, seolah-olah ada sesuatu yang hilang tetapi tidak jelas apa. Perasaan ini seringkali disertai dengan kegelisahan fisik, kebutuhan untuk bergerak, mengubah posisi, atau melakukan sesuatu dengan tangan. Ini adalah manifestasi dari energi yang tidak tersalurkan yang telah kita

diskusikan sebelumnya. Rasa frustrasi muncul dari kesenjangan antara keinginan untuk terlibat dan ketidakmampuan untuk melakukannya.

Pengalaman bosan juga seringkali melibatkan perasaan keterasingan, baik dari lingkungan maupun dari diri sendiri. Ketika bosan, dunia terasa datar, tidak menarik, dan tidak relevan. Tidak ada yang tampak penting atau layak mendapat perhatian. Pada saat yang sama, individu mungkin merasa terasing dari dirinya sendiri, tidak dapat terhubung dengan minat, nilai, atau tujuannya. Ini dapat mengarah pada pertanyaan eksistensial tentang "untuk apa semua ini?", menjadikan kebosanan kronis sebagai pengalaman yang sangat menyakitkan dan berpotensi berbahaya bagi kesehatan mental.

Memahami fenomenologi ini membantu kita berempati dengan mereka yang mengalami kebosanan kronis dan menyadari bahwa itu bukan sekadar keluhan sepele. Ini adalah keadaan penderitaan psikologis yang nyata yang memerlukan perhatian dan intervensi. Dengan mengenali berbagai aspek pengalaman subjektif ini, distorsi waktu, kegelisahan mental, kekosongan emosional, dan keterasingan, kita dapat lebih menghargai kompleksitas kebosanan dan urgensi untuk memahaminya secara lebih mendalam.

1.2. Spektrum Kebosanan

Kebosanan bukanlah sebuah fenomena monolitik; ia ada dalam berbagai bentuk dan intensitas. Memahami spektrum kebosanan memungkinkan kita untuk membuat diagnosis yang lebih bermuansa dan merancang intervensi yang lebih tepat sasaran. Sama seperti demam yang bisa menjadi gejala dari berbagai penyakit dengan tingkat keparahan yang berbeda, kebosanan juga bisa bermanifestasi sebagai gangguan sesaat yang ringan atau sebagai kondisi kronis yang melumpuhkan. Perbedaan mendasar dalam spektrum ini adalah antara kebosanan sebagai keadaan sementara (*state boredom*) dan kebosanan sebagai sifat kepribadian yang menetap (*trait boredom* atau *boredom proneness*). Subbab ini akan mengurai perbedaan tersebut,

menjelajahi kontinum intensitasnya, dan memperkenalkan alat ukur psikologis yang digunakan untuk mengkuantifikasi pengalaman ini.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kebosanan seperti rasa lapar. "Lapar keadaan" (*state hunger*) adalah perasaan yang dialami semua orang beberapa jam setelah makan; ini adalah sinyal normal yang dipicu oleh situasi (perut kosong) dan dapat dengan mudah diatasi dengan makan. Sebaliknya, "kecenderungan lapar" (*trait hunger*) bisa dianalogikan dengan kondisi medis seperti hipoglikemia, di mana seseorang secara kronis dan sering merasa sangat lapar karena masalah internal dalam regulasi gula darah mereka. Demikian pula, *state boredom* adalah pengalaman normal saat berada dalam situasi monoton (misalnya, menunggu di antrean panjang), sedangkan *trait boredom* atau kecenderungan bosan adalah kondisi di mana seseorang merasa bosan lebih sering, lebih intens, dan dalam berbagai situasi karena faktor-faktor internal yang mendasarinya.

1.2.1. Kebosanan sebagai Trait vs State

Perbedaan antara sifat (*trait*) dan keadaan (*state*) adalah salah satu konsep fundamental dalam psikologi kepribadian dan emosi, dan ini sangat relevan untuk memahami kebosanan. *State boredom* mengacu pada pengalaman kebosanan yang bersifat sementara, situasional, dan fluktuatif. Ini adalah respons langsung terhadap lingkungan yang kurang merangsang, monoton, atau membatasi. Contohnya termasuk merasa bosan saat mendengarkan ceramah yang tidak menarik, melakukan pekerjaan berulang di pabrik, atau terjebak dalam lalu lintas. Hampir semua orang mengalami *state boredom* dari waktu ke waktu, dan biasanya perasaan ini akan hilang begitu situasi berubah atau individu menemukan aktivitas baru yang menarik.

Penelitian tentang *state boredom* seringkali dilakukan di laboratorium dengan menginduksi kebosanan melalui tugas-tugas monoton, seperti menyalin nomor telepon dari buku telepon atau menonton video tentang pengeringan

cat. Studi-studi ini membantu para peneliti memahami respons psikofisiologis langsung terhadap kebosanan, seperti perubahan detak jantung, aktivitas otak, dan tingkat kortisol. Memahami *state boredom* penting untuk mendesain lingkungan kerja, pendidikan, dan rekreasi yang lebih menarik dan efektif, serta untuk memahami pemicu-pemicu langsung dari perilaku impulsif.

Sebaliknya, *trait boredom* atau kecenderungan bosan (*boredom proneness*) adalah kecenderungan yang relatif stabil untuk mengalami kebosanan di berbagai situasi dan sepanjang waktu. Ini dianggap sebagai ciri kepribadian. Individu dengan tingkat kecenderungan bosan yang tinggi merasa bosan lebih sering, lebih cepat, dan lebih intens daripada orang lain, bahkan dalam situasi yang mungkin dianggap menarik oleh kebanyakan orang. Mereka memiliki ambang batas yang lebih rendah untuk kebosanan dan kesulitan yang lebih besar dalam menghasilkan stimulasi internal atau menemukan makna dalam aktivitas sehari-hari.

Kecenderungan bosan bukanlah tentang lingkungan, melainkan tentang individu itu sendiri. Ini terkait dengan berbagai faktor internal, seperti kesulitan dalam regulasi emosi, defisit dalam fungsi atensi, kebutuhan yang tinggi akan stimulasi dan kebaruan, serta kurangnya rasa ingin tahu. Seperti yang akan kita bahas lebih lanjut di Bab 4, kecenderungan bosan memiliki korelasi yang kuat dengan berbagai hasil negatif, termasuk depresi, kecemasan, penyalahgunaan zat, perjudian patologis, dan kinerja akademis serta pekerjaan yang buruk (Malkovsky et al., 2012). Oleh karena itu, mengidentifikasi dan menangani kecenderungan bosan adalah tujuan klinis yang penting.

Membedakan antara *state* dan *trait boredom* sangat krusial. Mengatasi *state boredom* mungkin hanya memerlukan perubahan lingkungan atau tugas. Namun, mengatasi *trait boredom* memerlukan intervensi yang lebih dalam yang berfokus pada pengembangan keterampilan regulasi diri, mindfulness, atau bahkan terapi kognitif-perilaku untuk mengubah pola pikir dan perilaku

yang mendasarinya. Kegagalan untuk membedakan keduanya dapat menyebabkan frustrasi, di mana solusi sederhana (seperti "cari hobi baru") tidak berhasil untuk seseorang dengan masalah kebosanan yang lebih kronis dan mendalam.

1.2.2. Kontinum Intensitas: Dari Gangguan Ringan hingga Kehampaan Kronis

Pengalaman kebosanan tidak hanya bervariasi dalam jenisnya (*state vs. trait*), tetapi juga dalam intensitasnya. Spektrum intensitas ini membentang dari gangguan ringan yang bersifat sementara hingga perasaan hampa yang mendalam, kronis, dan menyakitkan secara eksistensial. Memahami kontinum ini membantu kita menghargai betapa beragamnya dampak kebosanan pada kesejahteraan individu. Di satu ujung spektrum, kita memiliki kebosanan ringan atau situasional, yang seringkali hanya berupa ketidaknyamanan sesaat.

Kebosanan ringan adalah jenis yang paling umum kita alami. Ini adalah perasaan gelisah saat menunggu janji temu, sedikit jengkel saat percakapan menjadi monoton, atau rasa tidak sabar saat tugas rutin terasa membosankan. Jenis kebosanan ini seringkali berfungsi sebagai sinyal adaptif yang berguna. Ia memberitahu kita bahwa situasi saat ini tidak optimal dan mendorong kita untuk mencari sesuatu yang lebih bermanfaat atau menarik. Dalam banyak kasus, kebosanan ringan dapat dengan mudah diatasi dengan mengalihkan perhatian, memulai percakapan baru, atau sekadar membiarkan pikiran mengembara sejenak. Tingkat intensitas ini umumnya tidak berbahaya dan bahkan bisa menjadi pemicu kreativitas, seperti yang akan dibahas di Bab 10.

Di tengah spektrum, kita menemukan kebosanan yang lebih persisten dan mengganggu. Ini adalah jenis kebosanan yang mungkin dialami oleh pekerja kantoran yang merasa tidak tertantang dalam pekerjaannya selama

berbulan-bulan, atau siswa yang merasa kurikulum sekolah sama sekali tidak relevan dengan minat mereka. Kebosanan pada tingkat ini lebih dari sekadar gangguan; ia mulai berdampak negatif pada motivasi, kinerja, dan kesejahteraan umum. Perasaan ini dapat menyebabkan penarikan diri, penurunan produktivitas, dan peningkatan stres. Individu mungkin mulai mencari pelarian yang tidak sehat, seperti bergosip, menjelajahi internet secara berlebihan, atau ngemil tanpa henti untuk mengisi kekosongan.

Di ujung ekstrem spektrum adalah kebosanan kronis atau eksistensial. Ini adalah kondisi yang sangat aversif dan seringkali terkait dengan masalah kesehatan mental yang serius. Kebosanan pada tingkat ini bukan lagi tentang kurangnya stimulasi eksternal, melainkan tentang krisis makna internal. Individu merasa hampa, terputus dari tujuan hidup, dan tidak dapat menemukan nilai atau kepuasan dalam aktivitas apa pun. Dunia tampak abu-abu dan tidak berarti. Kebosanan kronis seringkali tumpang tindih dengan gejala depresi, khususnya anhedonia (ketidakmampuan merasakan kesenangan) dan apati. Ini adalah keadaan penderitaan yang mendalam yang dapat memicu perilaku berisiko tinggi, penyalahgunaan zat, dan bahkan ideasi bunuh diri.

Perbedaan intensitas ini menunjukkan bahwa respons kita terhadap kebosanan harus disesuaikan dengan tingkat keparahannya. Untuk kebosanan ringan, distraksi sederhana mungkin cukup. Untuk kebosanan tingkat menengah, mungkin diperlukan perubahan yang lebih signifikan, seperti desain ulang pekerjaan atau mencari hobi baru yang menantang. Namun, untuk kebosanan kronis, intervensi profesional, seperti psikoterapi, seringkali diperlukan untuk mengatasi masalah mendasar terkait makna, tujuan, dan kesehatan mental. Mengabaikan kebosanan kronis dengan menganggapnya sebagai "kemalasan" atau "kurangnya kemauan" adalah kesalahan serius yang dapat memperburuk penderitaan individu.

1.2.3. Mengukur Pengalaman: Skala Kecenderungan Bosan

Untuk mempelajari kebosanan secara ilmiah, para peneliti memerlukan alat yang valid dan reliabel untuk mengukurnya. Mengingat sifat subjektif dari kebosanan, metode pengukuran yang paling umum adalah kuesioner atau skala laporan diri. Skala ini dirancang untuk mengukur kecenderungan bosan (*trait boredom*) dengan meminta responden menilai sejauh mana mereka setuju dengan serangkaian pernyataan tentang pengalaman mereka dalam kehidupan sehari-hari. Skala yang paling banyak digunakan dan divalidasi dalam literatur psikologi adalah *Boredom Proneness Scale* (BPS).

Boredom Proneness Scale asli dikembangkan oleh Farmer dan Sundberg (1986). Skala ini terdiri dari 28 item *true-false* yang dirancang untuk menilai kecenderungan individu untuk mengalami kebosanan. Item-item ini mencakup berbagai aspek yang terkait dengan kebosanan, seperti kebutuhan akan stimulasi eksternal (misalnya, "Saya sering membutuhkan banyak kegembiraan dan kehebohan"), kesulitan dalam menghasilkan stimulasi internal (misalnya, "Sulit bagi saya untuk menghibur diri sendiri"), dan persepsi tentang waktu (misalnya, "Waktu selalu terasa berjalan lambat"). Skor yang lebih tinggi pada BPS menunjukkan tingkat kecenderungan bosan yang lebih tinggi.

Seiring berjalananya waktu, BPS telah direvisi dan diadaptasi. Salah satu versi yang paling populer saat ini adalah *Short Boredom Proneness Scale* (SBPS), yang dikembangkan oleh Struk et al. (2017). Versi singkat ini hanya terdiri dari 8 item dan menggunakan skala Likert (misalnya, dari 1 = sangat tidak setuju hingga 7 = sangat setuju), yang memberikan data yang lebih bernuansa daripada format *true-false*. SBPS terbukti memiliki sifat psikometrik yang baik dan lebih efisien untuk digunakan dalam penelitian skala besar. Item-itemnya mencerminkan dua faktor utama: afek negatif (misalnya, "Saya sering bosan") dan kesulitan dalam memusatkan perhatian (misalnya, "Saya kesulitan untuk tetap fokus pada tugas-tugas saya").

Selain BPS dan variannya, ada juga skala lain seperti *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS) yang dikembangkan oleh Fahlman et al. (2013). Berbeda dengan BPS yang mengukur *trait*, MSBS dirancang untuk mengukur *state boredom*, yaitu, bagaimana perasaan seseorang saat ini. Skala ini mengukur lima dimensi yang telah disebutkan sebelumnya: disforia, kesulitan konsentrasi, persepsi waktu yang melambat, perasaan terperangkap, dan kurangnya gairah. MSBS sangat berguna dalam studi eksperimental di mana peneliti ingin mengukur perubahan tingkat kebosanan sebagai respons terhadap manipulasi tertentu.

Penggunaan skala-skala ini telah merevolusi studi tentang kebosanan. Mereka memungkinkan para peneliti untuk beralih dari deskripsi anekdotal ke analisis kuantitatif yang sistematis. Dengan alat-alat ini, peneliti dapat menyelidiki korelasi antara kecenderungan bosan dan berbagai variabel lain (seperti kepribadian, kesehatan mental, dan kinerja), menguji efektivitas intervensi, dan membangun model teoretis yang lebih kuat tentang penyebab dan konsekuensi kebosanan. Meskipun skala laporan diri memiliki keterbatasan (seperti potensi bias respons sosial), mereka tetap menjadi landasan penting dalam penelitian kebosanan kontemporer.

1.3. Konteks Historis dan Filosofis

Kebosanan, meskipun baru-baru ini menjadi subjek penelitian psikologis yang serius, telah lama menjadi perhatian para pemikir, filsuf, dan seniman. Memahami konteks historis dan filosofis ini memberikan kedalaman pada pemahaman kita tentang kebosanan, mengangkatnya dari sekadar masalah psikologis individu menjadi sebuah fenomena yang terkait erat dengan kondisi manusia, modernitas, dan pencarian makna. Jauh sebelum ada skala psikometrik, para filsuf telah bergulat dengan sifat kekosongan, ketiadaan makna, dan kegelisahan yang kini kita kaitkan dengan kebosanan. Subbab ini akan menjelajahi jejak kebosanan dalam filsafat dan sastra, menganalisis

bagaimana pergeseran sosial telah membentuk pengalaman kebosanan, dan merenungkan perannya di dunia yang semakin terglobalisasi.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah jam tangan. Seorang teknisi atau psikolog mungkin akan membongkarnya, mempelajari setiap roda gigi dan pegas (mekanisme neurokognitif), dan menganalisis cara kerjanya. Namun, seorang sejarawan atau filsuf akan bertanya: "Mengapa kita menciptakan jam? Bagaimana konsep waktu yang terukur ini mengubah cara kita hidup, bekerja, dan merasakan keberadaan? Kapan waktu yang 'kosong' mulai menjadi masalah?" Konteks historis dan filosofis memberikan makna yang lebih luas pada jam tersebut, sama seperti ia memberikan makna pada pengalaman kebosanan. Ia membantu kita memahami *mengapa* kebosanan menjadi masalah yang begitu menonjol di era modern, bukan hanya *bagaimana* ia terjadi.

1.3.1. Kebosanan dalam Filsafat dan Sastra

Jauh sebelum psikologi menamainya, para filsuf telah mengidentifikasi dan menganalisis keadaan yang sangat mirip dengan kebosanan. Filsuf Romawi, Seneca, menulis tentang *taedium vitae*, sebuah kelelahan hidup atau kebosanan dengan dunia yang dapat mengarah pada keputusasaan. Namun, eksplorasi modern yang paling mendalam datang dari para pemikir eksistensialis abad ke-19 dan ke-20. Bagi mereka, kebosanan bukanlah sekadar kurangnya hiburan, melainkan sebuah konfrontasi dengan ketiadaan makna dan kebebasan absolut yang menakutkan.

Søren Kierkegaard, dalam karyanya *Either/Or*, memandang kebosanan (*kedsomhed*) sebagai akar dari segala kejahatan. Ia berpendapat bahwa kebosanan adalah "kekosongan yang hampa" yang muncul ketika individu gagal membuat komitmen yang bermakna dalam hidup. Untuk melarikan diri dari kebosanan ini, orang-orang mengejar kesenangan sesaat dan kebaruan yang tiada henti (tahap estetis), tetapi ini hanya mengarah pada kebosanan

yang lebih dalam. Bagi Kierkegaard, satu-satunya jalan keluar adalah melalui "lompatan keyakinan" ke dalam komitmen etis atau religius, yang memberikan tujuan dan makna yang langgeng.

Filsuf Jerman, Martin Heidegger, memberikan salah satu analisis filosofis yang paling rinci tentang kebosanan dalam *The Fundamental Concepts of Metaphysics*. Ia membedakan tiga tingkat kebosanan: kebosanan yang disebabkan oleh situasi tertentu (misalnya, menunggu kereta), kebosanan dengan keadaan hidup secara umum, dan "kebosanan yang mendalam" (*profound boredom*). Kebosanan yang mendalam inilah yang paling signifikan secara filosofis. Dalam keadaan ini, seluruh dunia, termasuk diri sendiri, tampak tidak peduli dan tidak relevan. Namun, bagi Heidegger, pengalaman yang menyakitkan ini memiliki potensi transformatif. Ia dapat menyentak kita dari kehidupan yang tidak autentik dan membuka kemungkinan untuk memahami keberadaan (*Being*) secara lebih mendalam.

Dalam sastra, kebosanan menjadi tema sentral dalam banyak novel besar. Karakter-karakter dalam novel Fyodor Dostoevsky, seperti Raskolnikov dalam *Crime and Punishment*, seringkali didorong oleh kebosanan dan perasaan hampa untuk melakukan tindakan-tindakan ekstrem. Di Prancis, *ennui*, sebuah kebosanan melankolis yang bercampur dengan kelelahan dunia, menjadi ciri khas karakter-karakter dalam karya Gustave Flaubert dan Charles Baudelaire. *Madame Bovary* karya Flaubert adalah studi kasus klasik tentang bagaimana kebosanan dengan kehidupan provinsi yang monoton dapat mengarah pada anangan-angan romantis yang merusak dan akhirnya tragedi.

Analisis filosofis dan sastra ini memberikan wawasan penting. Pertama, mereka menunjukkan bahwa kebosanan terkait erat dengan isu-isu fundamental seperti makna, kebebasan, dan otentisitas. Kedua, mereka menyoroti sifat paradoksal dari kebosanan: meskipun sangat tidak menyenangkan, ia dapat berfungsi sebagai katalisator untuk perubahan dan

refleksi diri yang mendalam. Dengan kata lain, kebosanan memaksa kita untuk menghadapi pertanyaan-pertanyaan besar dalam hidup yang mungkin kita hindari dalam kesibukan sehari-hari.

1.3.2. Pergeseran Sosial dan Meningkatnya Kebosanan

Meskipun kebosanan mungkin merupakan pengalaman universal, prevalensi dan sifatnya telah dibentuk secara signifikan oleh perubahan sosial dan historis. Gagasan tentang kebosanan sebagai masalah yang tersebar luas adalah fenomena yang relatif modern. Dalam masyarakat pra-industri, di mana kelangsungan hidup menjadi fokus utama dan waktu diatur oleh siklus alam, konsep "waktu luang" yang kosong dan perlu diisi hampir tidak ada. Pekerjaan itu berat dan seringkali monoton, tetapi terkait langsung dengan kebutuhan dasar, memberinya rasa tujuan yang inheren.

Revolusi Industri pada abad ke-18 dan ke-19 merupakan titik balik yang krusial. Pekerjaan di pabrik menjadi sangat terspesialisasi, berulang, dan terpisah dari produk akhir. Pekerja kehilangan otonomi dan kontrol atas pekerjaan mereka. Pada saat yang sama, waktu menjadi terkotak-kotak secara kaku antara "waktu kerja" dan "waktu luang". Pembagian ini menciptakan ruang baru untuk kebosanan. Waktu luang, yang seharusnya menjadi sumber kelegaan, justru bisa menjadi beban, sebuah kekosongan yang perlu diisi, seringkali dengan konsumsi pasif seperti hiburan massal.

Urbanisasi juga memainkan peran penting. Kehidupan di kota-kota besar yang anonim dapat mengikis ikatan komunitas tradisional yang memberikan makna dan struktur sosial. Individu menjadi lebih terisolasi dan lebih bergantung pada diri mereka sendiri untuk menciptakan makna dan keterlibatan. Di tengah keramaian, seseorang bisa merasa sangat kesepian dan bosan. Peningkatan standar hidup dan kemakmuran di abad ke-20 juga berkontribusi pada "masalah" kebosanan. Ketika kebutuhan dasar terpenuhi,

pertanyaan-pertanyaan yang lebih tinggi tentang tujuan dan pemenuhan diri menjadi lebih menonjol.

Era digital di akhir abad ke-20 dan awal abad ke-21 telah menambahkan lapisan kompleksitas baru. Di satu sisi, teknologi menawarkan pelarian tanpa akhir dari kebosanan melalui media sosial, *streaming*, dan *game online*. Namun, paradoksnya, hal ini mungkin justru memperburuk masalah. Stimulasi konstan dan gratifikasi instan yang ditawarkan oleh teknologi dapat meningkatkan ambang batas kita untuk apa yang kita anggap menarik. Kita menjadi kurang toleran terhadap momen-momen tenang, refleksi, atau aktivitas yang membutuhkan upaya dan kesabaran.

Selain itu, budaya "produktivitas" dan "optimalisasi diri" modern dapat membuat waktu yang tidak terstruktur terasa seperti kegagalan. Kita merasa bersalah jika tidak "melakukan sesuatu" yang produktif atau dapat dipamerkan. Akibatnya, kita kehilangan kemampuan untuk sekadar "menjadi", untuk mentolerir keheningan internal yang diperlukan untuk kreativitas dan refleksi. Pergeseran sosial ini menunjukkan bahwa kebosanan bukan hanya masalah individu; ia juga merupakan produk dari struktur sosial, ekonomi, dan teknologi tempat kita hidup.

1.3.3. Kebosanan di Dunia Global

Di dunia yang semakin terhubung dan terglobalisasi, pengalaman kebosanan mengalami transformasi lebih lanjut. Globalisasi telah menyebabkan homogenisasi budaya di banyak bidang. Merek, film, musik, dan tren yang sama dapat ditemukan di seluruh dunia. Meskipun ini dapat menciptakan rasa keterhubungan, hal itu juga dapat mengurangi kebaruan dan keragaman pengalaman. Ketika setiap pusat perbelanjaan atau pusat kota mulai terlihat sama, potensi untuk kejutan dan penemuan yang dapat melawan kebosanan mungkin berkurang.

Media sosial, sebagai mesin utama globalisasi budaya, memainkan peran ganda. Di satu sisi, ia menyediakan platform untuk koneksi dan berbagi. Di sisi lain, ia menciptakan "ekonomi perhatian" yang kompetitif. Kita terus-menerus dibombardir dengan versi kehidupan orang lain yang telah dikurasi dengan cermat, yang seringkali tampak jauh lebih menarik daripada kehidupan kita sendiri. Hal ini dapat menimbulkan *Fear of Missing Out* (FOMO) dan perasaan ketidakpuasan dengan realitas kita sendiri, yang merupakan bahan bakar bagi kebosanan. Kita membandingkan "di balik layar" kita dengan "sorotan utama" orang lain, sebuah perbandingan yang pasti akan mengecewakan.

Selain itu, sifat pekerjaan di ekonomi global juga berubah. Banyak pekerjaan pengetahuan (*knowledge work*) melibatkan tugas-tugas abstrak yang dilakukan di depan layar komputer, terpisah dari hasil yang nyata dan memuaskan secara fisik. Rapat-rapat virtual yang tak berujung dan email yang membludak dapat menciptakan bentuk kebosanan baru yang khas di tempat kerja modern. Rasa keterputusan dari dampak nyata pekerjaan seseorang dapat mengikis makna dan tujuan, yang seperti kita ketahui, merupakan penangkal utama kebosanan.

Namun, globalisasi juga menawarkan potensi penawar kebosanan. Akses yang belum pernah terjadi sebelumnya ke informasi, budaya, dan perspektif yang berbeda dari seluruh dunia dapat menjadi sumber stimulasi dan pembelajaran yang tak ada habisnya. Kemampuan untuk belajar bahasa baru secara *online*, mengikuti tur virtual museum di benua lain, atau terhubung dengan orang-orang dari latar belakang yang sangat berbeda menawarkan peluang luar biasa untuk memperluas wawasan dan menemukan minat baru. Tantangannya adalah beralih dari konsumsi pasif konten global ke keterlibatan aktif dan penuh makna.

Pada akhirnya, kebosanan di dunia yang terglobalisasi menyoroti sebuah ketegangan sentral: antara homogenisasi dan keragaman, antara konsumsi

pasif dan keterlibatan aktif, serta antara koneksi dangkal dan hubungan yang bermakna. Bagaimana individu dan masyarakat menavigasi ketegangan ini akan sangat menentukan peran kebosanan di masa depan. Apakah ia akan menjadi epidemi kekosongan di tengah kelimpahan, atau apakah ia akan terus berfungsi sebagai sinyal eksistensial yang mendorong kita untuk mencari koneksi dan makna yang lebih dalam di dunia yang kompleks ini?

KESIMPULAN

Bab pertama ini telah meletakkan dasar yang komprehensif untuk memahami hakikat kebosanan. Kita telah bergerak melampaui konsepsi awam tentang kebosanan sebagai sekadar ketiadaan aktivitas, dan mendefinisikannya sebagai keadaan psikologis yang kompleks dan aversif yang ditandai oleh keinginan yang terhalang untuk terlibat dalam aktivitas yang memuaskan. Dengan mengeksplorasi berbagai perspektif teoretis, mulai dari teori atensi hingga pendekatan makna dan tujuan, kita telah melihat bahwa kebosanan muncul di persimpangan antara proses kognitif, motivasional, dan emosional. Pembedaan yang jelas antara kebosanan dengan kondisi terkait seperti apati, kemalasan, dan kelelahan semakin mempertegas karakteristik uniknya, yaitu adanya energi dan motivasi yang tidak dapat disalurkan.

Pembahasan mengenai spektrum kebosanan telah menyoroti keragaman pengalaman ini. Perbedaan krusial antara kebosanan sebagai keadaan situasional (*state*) dan sebagai kecenderungan kepribadian (*trait*) membantu menjelaskan mengapa beberapa individu lebih rentan terhadap perasaan hampa ini dibandingkan yang lain. Kontinum intensitas, yang terbentang dari gangguan ringan hingga kekosongan eksistensial yang kronis, menggarisbawahi bahwa kebosanan bukanlah fenomena sepele dan dapat memiliki konsekuensi serius bagi kesejahteraan individu. Pengenalan alat ukur seperti *Boredom Proneness Scale* menunjukkan bagaimana psikologi telah bergerak menuju pemahaman yang lebih sistematis dan empiris tentang fenomena ini.

Konteks historis dan filosofis memberikan dimensi kedalaman yang tak ternilai pada pemahaman kita. Dengan menelusuri gagasan tentang kebosanan dalam karya para filsuf seperti Kierkegaard dan Heidegger, kita menyadari bahwa kebosanan bukanlah masalah modern semata, melainkan sebuah pergulatan abadi dengan isu-isu makna, kebebasan, dan otentisitas. Namun, pergeseran sosial yang dipicu oleh Revolusi Industri, urbanisasi, dan era digital tidak diragukan lagi telah mengubah bentuk dan prevalensi kebosanan, menciptakan paradoks di mana kelimpahan stimulasi seringkali justru menimbulkan kekosongan.

Dengan fondasi yang telah dibangun dalam bab ini, kita kini siap untuk menyelam lebih dalam ke aspek-aspek spesifik dari kebosanan. Bab-bab berikutnya akan membawa kita dalam perjalanan dari tingkat mikro ke makro: dari sirkuit saraf dan neurotransmitter yang mendasari "otak yang bosan" hingga manifestasinya dalam berbagai domain kehidupan seperti pekerjaan, hubungan, dan kesehatan mental. Pemahaman dasar yang telah kita bangun di sini, tentang definisi, spektrum, dan konteks kebosanan, akan menjadi lensa yang kita gunakan untuk menganalisis topik-topik tersebut secara lebih rinci dan mendalam. Pada akhirnya, memahami hakikat kebosanan adalah langkah pertama untuk belajar bagaimana meresponsnya secara lebih bijaksana dan konstruktif.

BAB 2

OTAK YANG BOSAN: TINJAUAN NEUROSAINS



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Setelah membangun pemahaman konseptual dan historis tentang kebosanan di Bab 1, kini kita akan beralih ke tingkat analisis yang lebih fundamental: otak. Jika kebosanan adalah pengalaman psikologis, maka ia harus memiliki dasar biologis yang dapat diidentifikasi dalam arsitektur dan aktivitas sistem saraf kita. Selama beberapa dekade terakhir, kemajuan pesat dalam teknologi neurosains, seperti pencitraan resonansi magnetik fungsional (*functional Magnetic Resonance Imaging* atau fMRI) dan elektroensefalografi (EEG), telah memungkinkan para ilmuwan untuk mengintip ke dalam "kotak hitam" pikiran dan mengamati apa yang terjadi di otak saat seseorang merasa bosan. Pergeseran dari spekulasi filosofis ke penyelidikan empiris ini telah menghasilkan wawasan yang luar biasa, mengubah pemahaman kita tentang kebosanan dari sekadar keadaan pikiran menjadi sinyal neurologis yang dapat diukur.

Bab ini akan membawa pembaca dalam sebuah perjalanan ke dalam "otak yang bosan". Kita akan memulai dengan menjelajahi lanskap neurokimia, dengan fokus khusus pada peran neurotransmitter kunci seperti dopamin. Dopamin, yang seringkali dijuluki sebagai "molekul motivasi", memainkan peran sentral dalam sistem penghargaan otak dan dorongan kita untuk mencari pengalaman baru dan memuaskan. Kita akan membahas bagaimana fluktuasi atau disfungsi dalam sistem dopamin dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap kebosanan dan pencarian sensasi. Selain dopamin, kita juga akan menyentuh peran neurotransmitter lain yang berkontribusi pada pengaturan perhatian dan gairah, yang merupakan komponen inti dari pengalaman bosan.

Selanjutnya, kita akan mengidentifikasi area-area dan jaringan-jaringan otak spesifik yang terlibat dalam kebosanan. Salah satu jaringan yang paling relevan adalah *Default Mode Network* (DMN), sebuah konstelasi area otak yang menjadi aktif ketika kita tidak terlibat dalam tugas yang menuntut perhatian eksternal. Jaringan ini terkait dengan pikiran yang mengembawa

(*mind-wandering*), pemikiran tentang diri sendiri, dan perencanaan masa depan. Akan tetapi, ketika aktivitas DMN tidak terarah dan tidak produktif, ia dapat menjadi substrat neural dari kegelisahan mental yang menjadi ciri khas kebosanan. Kita juga akan memeriksa peran korteks prefrontal, pusat kendali eksekutif otak, yang tampaknya kurang aktif saat bosan, serta insula, yang terlibat dalam persepsi subjektif kita tentang waktu dan keadaan internal.

Lebih dari sekadar memetakan korelasi, bab ini akan mengonseptualisasikan kebosanan sebagai sebuah sinyal neurologis yang fungsional. Otak manusia tidak dirancang untuk berada dalam keadaan stimulasi yang statis; ia terus-menerus mencari informasi dan keterlibatan untuk mengoptimalkan pembelajarannya dan kelangsungan hidupnya. Dari perspektif ini, kebosanan bukanlah sebuah kegagalan sistem, melainkan sebuah sinyal adaptif yang dirancang untuk mendorong kita keluar dari situasi yang tidak produktif atau kurang merangsang. Kita akan mengeksplorasi bagaimana otak merespons kondisi kurang stimulasi dan bagaimana ia membedakan antara perilaku yang bertujuan dengan aktivitas yang tanpa arah.

Pemahaman tentang dasar-dasar neurobiologis ini sangat penting karena beberapa alasan. Pertama, ia memberikan validitas biologis pada pengalaman subjektif kebosanan, mengonfirmasi bahwa ini adalah keadaan nyata dengan dasar fisik, bukan sekadar "kemalasan" atau "kurangnya imajinasi". Kedua, ia membantu menjelaskan mengapa kebosanan terasa begitu tidak menyenangkan dan mengapa ia dapat mendorong perilaku impulsif dan berisiko, ini adalah dorongan biologis untuk mengubah keadaan neurologis yang tidak optimal.

Ketiga, dengan memahami mekanisme otaknya, kita dapat mulai mengembangkan intervensi yang lebih efektif. Misalnya, jika kita tahu bahwa kebosanan terkait dengan disfungsi sistem atensi eksekutif, maka intervensi yang melatih fungsi-fungsi ini, seperti latihan *mindfulness* atau pelatihan kognitif, mungkin terbukti bermanfaat. Pemahaman ini juga membantu

menjelaskan hubungan antara kebosanan dengan kondisi lain seperti ADHD, depresi, dan kecanduan, yang seringkali berbagi jalur neurobiologis yang tumpang tindih.

Bab ini akan menjembatani kesenjangan antara pengalaman fenomenologis kebosanan yang dibahas di Bab 1 dengan pemicu eksternal dan internal yang akan kita bahas di Bab 3. Dengan memahami apa yang terjadi "di bawah tenda" neurologis, kita akan lebih siap untuk memahami mengapa faktor-faktor tertentu di lingkungan dan dalam diri kita dapat memicu atau meredakan keadaan mental yang kuat ini.

2.1. Neurokimia Kebosanan

Di jantung pengalaman psikologis kita terdapat tarian kompleks molekul-molekul kimia di otak yang disebut neurotransmitter. Zat kimia ini bertindak sebagai pembawa pesan, memungkinkan miliaran neuron untuk berkomunikasi satu sama lain, dan dengan demikian membentuk pikiran, perasaan, dan perilaku kita. Pengalaman kebosanan, dengan komponen motivasi, perhatian, dan afeknya yang kuat, secara inheren terkait dengan keseimbangan neurokimia ini. Meskipun belum ada satu "molekul kebosanan" yang spesifik, penelitian semakin menunjuk pada peran sentral sistem dopaminergik, serta interaksinya dengan neurotransmitter lain, dalam memodulasi kerentanan kita terhadap kebosanan. Subbab ini akan menyelami dasar-dasar neurokimia kebosanan, dengan fokus pada dopamin, sistem penghargaan, dan jaringan komunikasi otak yang lebih luas.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sistem motivasi otak seperti mesin mobil yang dirancang untuk bergerak. Dopamin adalah bahan bakarnya. Jika tingkat "bahan bakar" (dopamin tonik) terlalu rendah, mesin sulit untuk dinyalakan; ada keengganan untuk memulai aktivitas dan kurangnya dorongan. Ini bisa mengarah pada keadaan seperti apati. Namun, kebosanan lebih seperti mesin yang menyala tetapi dalam posisi netral, ia memiliki energi

tetapi tidak bergerak ke arah mana pun. Individu yang rentan bosan mungkin memiliki sistem yang "haus" akan lonjakan bahan bakar (dopamin fasik) yang datang dari pengalaman baru dan menarik. Ketika lonjakan itu tidak ada, mesin menjadi gelisah, menghasilkan suara bising (kegelisahan) dan panas berlebih (frustrasi), mendorong pengemudi untuk menginjak gas dan mencari jalan apa pun untuk bergerak.

2.1.1. Peran Dopamin dan Sistem Penghargaan

Sistem penghargaan otak, yang terutama dimediasi oleh jalur dopamin mesolimbik, adalah sirkuit fundamental yang mendorong kita untuk mencari dan mengulangi perilaku yang bermanfaat bagi kelangsungan hidup, seperti makan, bersosialisasi, dan bereproduksi. Dopamin dilepaskan sebagai antisipasi terhadap penghargaan, bukan hanya saat penghargaan itu diterima. Ia berfungsi sebagai sinyal "salience" atau kepentingan, menandai stimulus atau aktivitas sebagai sesuatu yang layak dikejar. Peran dopamin dalam motivasi inilah yang membuatnya sangat relevan dengan studi kebosanan. Teori-teori modern menunjukkan bahwa individu yang rentan bosan mungkin memiliki sistem dopamin yang kurang aktif atau tidak diatur dengan baik.

Ada dua mode utama pelepasan dopamin: tonik dan fasik. Pelepasan tonik adalah tingkat dasar dopamin yang dilepaskan secara lambat dan stabil di sinapsis, menjaga "nada" motivasi umum. Pelepasan fasik adalah lonjakan dopamin yang cepat dan kuat sebagai respons terhadap rangsangan baru, tak terduga, atau bermanfaat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecenderungan bosan yang tinggi mungkin memiliki tingkat dopamin tonik yang lebih rendah (Zuckerman, 1994). Tingkat dasar yang rendah ini menciptakan keadaan motivasi yang kurang, membuat aktivitas sehari-hari terasa datar dan tidak menarik. Akibatnya, mereka secara kompulsif mencari pengalaman yang dapat memicu pelepasan dopamin fasik yang kuat, yaitu, pengalaman yang sangat baru, mendebarkan, atau berisiko.

Kebutuhan akan stimulasi tinggi untuk mengaktifkan sistem penghargaan ini menjelaskan hubungan erat antara kecenderungan bosan dan sifat kepribadian pencarian sensasi (*sensation-seeking*). Individu ini membutuhkan "dosis" stimulasi yang lebih besar untuk mencapai tingkat kepuasan dan keterlibatan yang sama dengan orang lain. Ketika lingkungan gagal menyediakan tingkat stimulasi yang dibutuhkan, sistem dopamin mereka "kurang terpicu", yang secara subjektif dirasakan sebagai kebosanan yang menyakitkan. Hal ini menciptakan siklus di mana kebosanan mendorong pencarian kebaruan, tetapi kebaruan itu sendiri dengan cepat menjadi biasa, yang memerlukan pencarian stimulus yang lebih intens lagi.

Penelitian menggunakan *neuroimaging* juga mendukung peran dopamin. Studi oleh Westbrook et al. (2013) menemukan bahwa individu yang bersedia menggerahkan lebih banyak upaya kognitif untuk mendapatkan imbalan menunjukkan aktivitas dopaminergik yang lebih besar di area seperti striatum dan korteks prefrontal ventromedial. Sebaliknya, kebosanan dapat dipandang sebagai keengganahan untuk menggerahkan upaya mental karena aktivitas yang ada tidak dianggap cukup "berharga" untuk memicu sistem penghargaan. Dengan kata lain, otak yang bosan membuat perhitungan biaya-manfaat di mana "biaya" pengerahan perhatian lebih besar daripada "manfaat" penghargaan yang diharapkan.

Dengan demikian, dopamin tidak hanya tentang kesenangan, tetapi tentang motivasi dan pengejaran. Disregulasi dalam sistem ini dapat menjadi inti neurokimia dari mengapa beberapa orang terus-menerus merasa tidak termotivasi, tidak terlibat, dan akhirnya bosan. Mereka terjebak dalam pencarian tanpa akhir untuk "sesuatu" yang dapat mengaktifkan sistem penghargaan mereka, sebuah pencarian yang seringkali membuat mereka merasa lebih hampa daripada sebelumnya.

2.1.2. Bagaimana Neurotransmitter Mempengaruhi Motivasi dan Perhatian

Meskipun dopamin adalah pemain utama, ia tidak bekerja sendiri. Otak adalah ekosistem neurokimia yang kompleks, di mana berbagai neurotransmitter berinteraksi untuk mengatur fungsi-fungsi seperti motivasi, perhatian, dan suasana hati. Kebosanan, sebagai keadaan yang melibatkan defisit dalam semua domain ini, kemungkinan besar merupakan hasil dari interaksi yang tidak seimbang antara beberapa sistem neurotransmitter. Selain dopamin, norepinefrin (juga dikenal sebagai noradrenalin) dan serotonin memainkan peran penting dalam konteks ini.

Norepinefrin sangat penting untuk gairah (*arousal*), kewaspadaan, dan perhatian. Ia membantu "membangunkan" otak dan memfokuskannya pada rangsangan yang penting. Model optimalitas gairah (*optimal arousal models*) menyatakan bahwa kinerja dan kesejahteraan berada pada puncaknya ketika tingkat gairah tidak terlalu rendah (menyebabkan kebosanan atau kantuk) dan tidak terlalu tinggi (menyebabkan kecemasan atau stres). Kebosanan seringkali dikaitkan dengan keadaan gairah yang rendah. Sistem norepinefrin yang kurang aktif dapat menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan perhatian dan merasa waspada terhadap lingkungan, yang merupakan prekursor langsung dari kebosanan.

Interaksi antara dopamin dan norepinefrin sangat penting. Kedua neurotransmitter ini bekerja sama dalam sirkuit korteks prefrontal untuk mengatur fungsi eksekutif, termasuk kemampuan untuk mempertahankan perhatian pada suatu tujuan. Obat-obatan yang digunakan untuk mengobati ADHD (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder), suatu kondisi yang sering ditandai dengan kerentanan tinggi terhadap kebosanan, seringkali bekerja dengan meningkatkan ketersediaan dopamin dan norepinefrin di sinapsis. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan yang tepat antara "sinyal

"motivasi" dari dopamin dan "sinyal perhatian" dari norepinefrin sangat penting untuk keterlibatan yang berkelanjutan.

Serotonin, di sisi lain, lebih dikenal karena perannya dalam pengaturan suasana hati, impulsivitas, dan kepuasan. Tingkat serotonin yang rendah secara klasik dikaitkan dengan depresi dan kecemasan. Meskipun hubungannya dengan kebosanan kurang langsung, serotonin dapat memengaruhi pengalaman kebosanan melalui beberapa cara. Pertama, suasana hati yang negatif (disforia) adalah komponen inti dari kebosanan, dan sistem serotonin adalah regulator utama suasana hati. Kedua, serotonin terlibat dalam kontrol impuls. Tingkat serotonin yang rendah dapat menyebabkan kesulitan dalam menunda kepuasan dan meningkatkan kecenderungan untuk bertindak impulsif untuk meredakan perasaan tidak nyaman, termasuk kebosanan.

Secara keseluruhan, pemahaman neurokimia kebosanan memerlukan pandangan sistem. Ini bukan hanya tentang satu neurotransmitter yang "kurang". Sebaliknya, ini adalah tentang ketidakseimbangan dalam tarian antara berbagai sistem. Sistem dopaminergik mungkin gagal memberikan sinyal "berharga", sistem noradrenergik mungkin gagal mempertahankan "kewaspadaan", dan sistem serotonergik mungkin gagal mengatur "ketidaknyamanan" emosional yang dihasilkan. Kombinasi inilah yang menciptakan koktail neurokimia yang kita alami sebagai keadaan gelisah, tidak fokus, dan tidak memuaskan yang kita sebut kebosanan.

2.1.3. Jaringan Default Mode Otak dan Kebosanan

Di luar tingkat molekuler neurotransmitter, otak diatur dalam jaringan skala besar yang berinteraksi untuk mendukung fungsi kognitif. Salah satu jaringan yang paling relevan untuk memahami kebosanan adalah *Default Mode Network* (DMN). DMN adalah kumpulan area otak yang saling berhubungan, termasuk korteks prefrontal medial, korteks cingulate posterior, dan lobus

parietal inferior, yang secara konsisten menunjukkan aktivitas yang lebih tinggi ketika seseorang sedang beristirahat dan tidak terlibat dalam tugas yang diarahkan secara eksternal (Raichle et al., 2001). Jaringan ini aktif selama proses seperti melamun, mengingat masa lalu, memikirkan masa depan, dan mempertimbangkan perspektif orang lain.

Pada dasarnya, DMN adalah substrat neural dari pikiran kita yang mengembara atau *mind-wandering*. Ketika kita bosan, perhatian kita terlepas dari lingkungan eksternal, dan kita cenderung "mundur" ke dalam pikiran kita sendiri. Di sinilah DMN mengambil alih. Dalam kondisi normal, *mind-wandering* yang didukung DMN bisa menjadi hal yang positif, mengarah pada perencanaan kreatif atau wawasan baru. Namun, pada individu yang bosan, aktivitas DMN seringkali bersifat repetitif, tidak fokus, dan tidak memuaskan. Pikiran melompat dari satu fragmen ke fragmen lain tanpa tujuan, menciptakan perasaan kegelisahan mental.

Penelitian yang dipimpin oleh James Danckert dan rekan-rekannya telah secara eksplisit menghubungkan aktivitas DMN dengan kebosanan. Menggunakan fMRI, mereka menemukan bahwa individu dengan kecenderungan bosan yang tinggi menunjukkan peningkatan koneksi fungsional di dalam DMN, bahkan saat istirahat (Mercer-Lynn et al., 2014). Hal ini menunjukkan bahwa otak mereka mungkin secara inheren "terkunci" dalam mode pemikiran internal yang tidak terstruktur, sehingga lebih sulit bagi mereka untuk melepaskan diri dari DMN dan mengalihkan perhatian mereka ke dunia luar. Kebosanan, dari perspektif ini, dapat dilihat sebagai kegagalan untuk menonaktifkan DMN secara efektif ketika keterlibatan dengan tugas eksternal diperlukan.

Selain itu, DMN memiliki hubungan antagonis atau kompetitif dengan jaringan otak lain yang bertanggung jawab untuk perhatian eksekutif dan pemrosesan rangsangan eksternal, yang sering disebut sebagai *Task-Positive Network* (TPN). Dalam otak yang berfungsi optimal, ketika TPN aktif (misalnya, saat

mengerjakan soal matematika), DMN menjadi tidak aktif, dan sebaliknya. Pada individu yang bosan, regulasi antara kedua jaringan ini mungkin terganggu. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menekan DMN, yang terus-menerus "mengganggu" dan menarik perhatian menjauh dari tugas yang ada.

Dengan demikian, DMN memberikan wawasan penting tentang mekanisme neural di balik pengalaman subjektif kebosanan. Kesulitan untuk berkonsentrasi, pikiran yang terus-menerus mengembawa tanpa tujuan, dan perasaan terputus dari saat ini, semua fenomenologi ini dapat dipetakan ke aktivitas DMN yang tidak teratur. Ini menunjukkan bahwa mengatasi kebosanan mungkin tidak hanya memerlukan perubahan lingkungan, tetapi juga melatih otak untuk mengatur peralihan antara mode "default" internal dan mode "tugas" eksternal dengan lebih baik.

2.2. Daerah Otak dan Aktivitas Neural

Selain jaringan yang luas seperti DMN, pemahaman tentang neurosains kebosanan juga memerlukan pemeriksaan terhadap peran wilayah otak spesifik. Setiap wilayah memiliki fungsi khusus, dan ketika kita merasa bosan, pola aktivitas di wilayah-wilayah ini berubah. Korteks prefrontal, sebagai "CEO" otak, tampaknya mengurangi perannya dalam mengarahkan perilaku. Insula, yang bertindak sebagai monitor internal tubuh, mulai mengirimkan sinyal ketidaknyamanan dan mendistorsi persepsi kita tentang waktu. Sementara itu, sistem limbik, pusat emosi kita, menjadi aktif dengan frustrasi. Memahami peran masing-masing komponen ini membantu kita menyusun gambaran yang lebih lengkap tentang bagaimana otak secara keseluruhan menghasilkan pengalaman kebosanan yang kompleks.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan otak sebagai kru produksi film di lokasi syuting. Korteks prefrontal adalah sutradara yang seharusnya memberikan arahan yang jelas tentang adegan apa yang harus diambil. Saat bosan,

sutradara ini sedang istirahat minum kopi, tidak memberikan instruksi, sehingga para kru (fungsi kognitif lainnya) menjadi bingung dan tidak memiliki tujuan. Insula adalah manajer lokasi yang terus-menerus melihat jam tangannya dan mengeluh, "Sudah berapa lama kita di sini? Rasanya seperti selamanya!" membuat semua orang merasa tidak nyaman. Sementara itu, sistem limbik adalah aktor utama yang frustrasi karena tidak ada adegan yang diambil, mulai mengeluh dengan keras dan menendang-nendang properti. Kombinasi dari sutradara yang tidak terlibat, manajer yang cemas, dan aktor yang frustrasi inilah yang menciptakan kekacauan produktif yang kita sebut kebosanan.

2.2.1. Korteks Prefrontal dan Fungsi Eksekutif

Korteks Prefrontal (*Prefrontal Cortex* atau PFC), yang terletak di bagian depan otak, adalah pusat dari fungsi eksekutif kita. Fungsi-fungsi ini adalah proses kognitif tingkat tinggi yang memungkinkan kita untuk merencanakan, menetapkan tujuan, membuat keputusan, mengatur perhatian, dan mengendalikan impuls. Mengingat definisi kebosanan sebagai kegagalan untuk terlibat dalam aktivitas yang memuaskan, tidak mengherankan jika PFC memainkan peran sentral. Kebosanan, pada dasarnya, dapat dilihat sebagai keadaan di mana fungsi eksekutif gagal untuk secara efektif mengerahkan kontrol dari atas ke bawah (*top-down control*) atas perhatian dan perilaku.

Ketika kita terlibat dalam suatu tugas yang menantang dan bermakna, PFC, khususnya korteks prefrontal dorsolateral (dIPFC), sangat aktif. Ia bekerja untuk mempertahankan tujuan tugas dalam memori kerja, menyaring gangguan, dan mengalokasikan sumber daya kognitif. Sebaliknya, selama keadaan bosan, aktivitas di dIPFC seringkali berkurang. "Sutradara" otak ini seolah-olah sedang tidak bertugas. Tanpa arahan yang jelas dari PFC tentang "apa yang harus dilakukan selanjutnya" atau "mengapa ini penting",

sistem kognitif yang lebih rendah menjadi tidak terarah, dan pikiran kita mulai mengembara di bawah kendali DMN.

Ini sejalan dengan teori atensi kebosanan yang diusulkan oleh Eastwood et al. (2012). Mereka berpendapat bahwa kebosanan muncul dari kegagalan untuk mengalokasikan perhatian. PFC adalah komponen kunci dari sistem atensi ini. Ketidakmampuannya untuk "mengunci" target perhatian yang sesuai, baik karena lingkungan yang tidak merangsang atau karena masalah internal dalam fungsi PFC itu sendiri, adalah inti dari masalah ini. Individu dengan fungsi eksekutif yang lebih lemah, seperti mereka yang menderita ADHD atau cedera otak frontal, sering melaporkan tingkat kerentanan kebosanan yang jauh lebih tinggi, memberikan bukti klinis lebih lanjut untuk hubungan ini.

Selain itu, bagian lain dari PFC, seperti korteks prefrontal ventromedial (vmPFC), terlibat dalam penilaian nilai subjektif dan pengambilan keputusan. Wilayah ini membantu kita menentukan apakah suatu aktivitas "layak" untuk dikerjakan. Saat bosan, aktivitas di vmPFC mungkin mencerminkan penilaian bahwa tidak ada pilihan yang tersedia yang menawarkan imbalan yang cukup untuk membenarkan pengeluaran upaya. Otak pada dasarnya menyimpulkan bahwa "tidak ada yang sepadan", yang mengarah pada keadaan penarikan diri motivasional.

Secara keseluruhan, PFC yang "bosan" adalah PFC yang kurang aktif dan kurang terlibat. Ia gagal dalam tugas utamanya untuk memberikan struktur, tujuan, dan kontrol pada perilaku kita. Kegagalan ini menciptakan kekosongan kognitif, di mana kita merasa tanpa arah dan tidak mampu secara proaktif membentuk pengalaman kita. Intervensi yang bertujuan untuk memperkuat fungsi eksekutif, seperti pelatihan perencanaan atau latihan regulasi diri, secara teoretis dapat membantu mengurangi kerentanan terhadap kebosanan dengan "membangunkan kembali sang sutradara".

2.2.2. Insula dan Persepsi Waktu

Salah satu aspek fenomenologis yang paling menyiksa dari kebosanan adalah persepsi subjektif bahwa waktu berjalan sangat lambat. Pengalaman ini bukanlah ilusi semata; ia memiliki dasar neural yang dapat dilacak ke wilayah otak yang disebut insula, atau korteks insular. Insula adalah wilayah yang tersembunyi di dalam lipatan lateral otak dan memainkan peran penting dalam kesadaran interoseptif, yaitu, persepsi tentang keadaan internal tubuh kita, seperti detak jantung, pernapasan, dan perasaan emosional. Ia mengintegrasikan sinyal-sinyal ini untuk menciptakan rasa sadar diri kita saat ini.

Penelitian dalam beberapa tahun terakhir semakin menyoroti peran insula sebagai "penjaga waktu" internal otak. Teori-teori modern tentang persepsi waktu, seperti yang dikemukakan oleh A.D. (Bud) Craig (2009), menyatakan bahwa kesadaran kita akan berlalunya waktu terkait erat dengan pemrosesan sinyal-sinyal interoseptif di insula. Setiap "momen" kesadaran diyakini sesuai dengan integrasi informasi sensorik dan emosional yang terjadi di insula. Ketika kita sangat terlibat dalam suatu aktivitas (*flow*), perhatian kita dialihkan dari keadaan internal kita, dan pemrosesan waktu di insula seolah-olah berjalan di latar belakang, membuat waktu terasa berlalu dengan cepat.

Sebaliknya, saat bosan, terjadi dua hal. Pertama, karena kurangnya keterlibatan eksternal, perhatian kita secara default beralih ke dalam, ke keadaan internal kita. Hal ini meningkatkan kesadaran kita akan sinyal-sinyal interoseptif. Kedua, keadaan bosan itu sendiri adalah keadaan afektif negatif. Insula, khususnya bagian anteriornya, sangat aktif dalam memproses emosi-emosi negatif seperti jijik, frustrasi, dan rasa sakit. Peningkatan aktivitas di insula anterior selama kebosanan ini membuat kita sangat sadar akan setiap momen yang berlalu, dan karena setiap momen diwarnai dengan emosi negatif, waktu terasa meregang dan menjadi beban.

Studi fMRI telah mengonfirmasi bahwa aktivitas di insula meningkat selama tugas-tugas yang monoton dan membosankan. Peningkatan aktivitas ini berkorelasi dengan laporan subjektif tentang kebosanan dan persepsi waktu yang melambat. Insula pada dasarnya berteriak, "Perhatikan! Keadaan internal saat ini tidak menyenangkan!" Fokus yang berlebihan pada keadaan negatif saat ini inilah yang membuat setiap detik terasa seperti satu menit.

Memahami peran insula memberikan penjelasan biologis mengapa kebosanan bisa terasa begitu menyiksa secara fisik. Ini bukan hanya gagasan abstrak tentang "kekosongan"; ini adalah pengalaman yang dimediasi oleh wilayah otak yang sama yang memproses rasa sakit dan ketidaknyamanan tubuh. Perasaan gelisah, keinginan untuk "merangkak keluar dari kulit sendiri" yang sering dilaporkan oleh orang yang bosan mungkin merupakan manifestasi langsung dari sinyal bahaya yang dihasilkan oleh insula.

2.2.3. Peran Sistem Limbik dalam Frustrasi yang Dipicu Kebosanan

Kebosanan bukanlah keadaan emosi yang netral; ia secara intrinsik bersifat aversif dan seringkali diwarnai dengan frustrasi, iritasi, dan kegelisahan. Komponen emosional ini dimediasi oleh sistem limbik, sekelompok struktur otak kuno yang terletak jauh di dalam otak, yang mencakup amigdala, hipokampus, dan hipotalamus. Sistem ini adalah pusat pemrosesan emosi, memori, dan motivasi dasar kita. Ketika kita merasa bosan, sistem limbik menjadi aktif, tetapi bukan dengan cara yang positif.

Amigdala, yang paling dikenal karena perannya dalam respons rasa takut dan ancaman, juga terlibat dalam pemrosesan emosi negatif secara umum, termasuk kemarahan dan frustrasi. Frustrasi muncul ketika pengejaran tujuan yang termotivasi dihalangi. Dalam kasus kebosanan, "tujuan" yang dihalangi adalah keinginan mendasar untuk terlibat dalam aktivitas yang bermakna. Ketidakmampuan untuk memenuhi dorongan ini memicu respons frustrasi di

amigdala. Aktivitas amigdala inilah yang dapat menjelaskan mengapa kebosanan kadang-kadang dapat mengarah pada agresi atau perilaku destruktif, ini adalah respons emosional primitif terhadap keadaan yang tidak dapat ditoleransi.

Hipokampus, yang penting untuk pembentukan memori dan navigasi spasial, juga berinteraksi dengan amigdala. Dalam konteks kebosanan, hipokampus mungkin terlibat dalam membandingkan situasi saat ini yang tidak memuaskan dengan ingatan tentang pengalaman masa lalu yang lebih menarik, yang selanjutnya dapat memperkuat perasaan ketidakpuasan. Selain itu, stres kronis yang disebabkan oleh kebosanan dapat berdampak negatif pada fungsi hipokampus, yang berpotensi mengganggu pembelajaran dan memori.

Sistem limbik secara keseluruhan berinteraksi erat dengan PFC. Idealnya, PFC memberikan kontrol regulasi dari atas ke bawah pada sistem limbik, membantu kita mengelola emosi dan menekan respons impulsif. Namun, seperti yang telah kita bahas, PFC cenderung kurang aktif selama kebosanan. Kurangnya pengawasan dari PFC ini dapat memungkinkan respons emosional dari sistem limbik, seperti frustrasi dan impulsivitas, menjadi lebih dominan. Ini menjelaskan mengapa orang yang bosan seringkali kesulitan mengendalikan dorongan mereka dan lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko untuk meredakan ketidaknyamanan emosional mereka.

Secara ringkas, sementara PFC gagal memberikan arahan dan insula melaporkan ketidaknyamanan, sistem limbik merespons dengan emosi negatif yang kuat. Kombinasi dari kurangnya kontrol kognitif dan meningkatnya gairah emosional negatif ini menciptakan keadaan psikologis yang sangat tidak stabil dan mendorong individu untuk mencari pelarian dengan cara apa pun, bahkan jika cara tersebut pada akhirnya merugikan diri sendiri.

2.3. Kebosanan sebagai Sinyal Neurologis

Setelah memeriksa komponen-komponen neurokimia dan neuroanatomi yang terlibat, penting untuk mensintesis informasi ini ke dalam pandangan fungsional. Kebosanan bukanlah sekadar produk sampingan acak dari aktivitas otak; ia adalah sinyal yang memiliki tujuan evolusioner. Sama seperti rasa sakit fisik yang memberi sinyal kerusakan jaringan dan mendorong kita untuk menarik tangan dari api, kebosanan dapat dilihat sebagai bentuk "rasa sakit psikis" yang memberi sinyal bahwa lingkungan kognitif kita saat ini tidak optimal. Ia adalah mekanisme umpan balik yang dirancang untuk memotivasi kita agar mencari lingkungan atau tujuan yang lebih bermanfaat. Memahami kebosanan sebagai sinyal mengubah perspektif kita dari mencoba "menghilangkannya" menjadi mencoba "mendengarkan pesannya".

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sistem navigasi GPS di mobil Anda. Ketika Anda berhenti terlalu lama di satu tempat yang bukan tujuan Anda atau mulai mengambil jalan yang tidak mengarah ke mana-mana, GPS tidak hanya diam. Ia mungkin mulai mengeluarkan peringatan seperti "Rute dialihkan" atau "Apakah Anda masih menuju ke [tujuan]?" Kebosanan adalah sistem GPS neurologis semacam itu. Ketika otak mendeteksi bahwa perilaku kita saat ini tidak bertujuan atau tidak mengarah pada hasil yang berharga, ia mengeluarkan sinyal "peringatan" yang tidak nyaman. Sinyal ini dirancang untuk menyentak kita agar "memeriksa peta" lagi, menetapkan kembali tujuan, dan mulai bergerak ke arah yang lebih produktif. Mengabaikan sinyal ini sama seperti mematikan suara GPS dan terus mengemudi tanpa arah.

2.3.1. Respons Otak terhadap Kurangnya Stimulasi

Otak manusia adalah organ yang sangat adaptif dan haus akan informasi. Ia berevolusi untuk terus-menerus memindai lingkungan, mencari pola, mempelajari hal-hal baru, dan memprediksi masa depan untuk memaksimalkan kelangsungan hidup. Keadaan kurang stimulasi atau

monoton secara fundamental bertentangan dengan sifat dasar otak ini. Ketika dihadapkan pada lingkungan yang tidak memberikan informasi baru atau tantangan yang memadai, otak memasuki mode yang tidak efisien dan tidak menyenangkan. Respons terhadap kurangnya stimulasi inilah yang kita alami sebagai kebosanan.

Dari perspektif neurobiologis, otak berusaha untuk mempertahankan tingkat gairah (*arousal*) yang optimal, sebuah konsep yang dikenal sebagai Hukum Yerkes-Dodson. Kinerja kognitif berada pada puncaknya ketika gairah berada di tingkat menengah, tidak terlalu rendah (menyebabkan kebosanan) dan tidak terlalu tinggi (menyebabkan kecemasan). Lingkungan yang kurang merangsang menyebabkan tingkat gairah turun di bawah level optimal. Sebagai respons, otak secara otomatis memulai perilaku pencarian stimulus (*stimulus-seeking behavior*) untuk meningkatkan gairah kembali ke tingkat yang lebih fungsional.

Perilaku ini bisa bersifat internal atau eksternal. Secara internal, otak meningkatkan aktivitas di DMN, memicu pikiran yang mengembara sebagai upaya untuk menghasilkan stimulasi dari dalam. Namun, seperti yang telah dibahas, upaya ini seringkali gagal dan hanya menghasilkan kegelisahan mental. Secara eksternal, dorongan ini bermanifestasi sebagai kegelisahan fisik (menggoyangkan kaki, mengetuk-ngetukkan jari) atau pencarian aktif akan distraksi (mengambil ponsel, mencari makanan ringan). Perilaku-perilaku ini adalah upaya otak untuk "menciptakan sesuatu" di tengah ketiadaan.

Pada tingkat seluler, neuron di otak menunjukkan fenomena yang disebut adaptasi neuronal atau habituasi. Ketika neuron berulang kali terpapar pada stimulus yang sama, responsnya terhadap stimulus tersebut berkurang seiring waktu. Ini adalah mekanisme efisiensi yang memungkinkan otak untuk mengabaikan informasi yang tidak relevan dan memfokuskan sumber dayanya pada hal-hal baru. Monotonii adalah pemicu utama habituasi skala

besar. Ketika seluruh lingkungan menjadi dapat diprediksi, sebagian besar sirkuit saraf menjadi kurang responsif, yang menyebabkan penurunan gairah secara keseluruhan dan memicu sinyal kebosanan.

Jadi, sinyal kebosanan adalah seruan otak untuk kebaruan dan tantangan. Ini adalah mekanisme adaptif yang mencegah kita terjebak dalam ceruk ekologis atau kognitif yang stagnan. Dengan mendorong kita untuk menjelajah dan mencari pengalaman baru, kebosanan, secara paradoksal, memainkan peran penting dalam pembelajaran, pertumbuhan, dan adaptasi kita terhadap dunia yang terus berubah.

2.3.2. Korelasi Neural antara Perilaku Berorientasi Tujuan vs Tanpa Tujuan

Kontras antara keadaan bosan dan keadaan terlibat secara penuh (*flow*) dapat dilihat dengan jelas dalam pola aktivitas otak. Perbedaan ini menyoroti bagaimana otak secara berbeda mengkodekan perilaku yang memiliki tujuan versus perilaku yang tanpa arah. Memahami korelasi neural ini memperkuat gagasan bahwa kebosanan pada intinya adalah krisis tujuan pada tingkat neurologis.

Selama perilaku yang berorientasi pada tujuan dan sangat menarik, seperti saat seorang musisi memainkan karya yang kompleks atau seorang programmer menulis kode, otak menunjukkan pola aktivitas yang sangat spesifik. Jaringan perhatian eksekutif (*Task-Positive Network*), yang dipimpin oleh dIPFC, sangat aktif. Jaringan ini bekerja sama dengan area sensorik dan motorik yang relevan dengan tugas tersebut. Pada saat yang sama, aktivitas di *Default Mode Network* (DMN) ditekan secara aktif. Pola "anti-korelasi" antara TPN yang aktif dan DMN yang tidak aktif ini adalah tanda tangan neural dari konsentrasi yang dalam dan keterlibatan kognitif. Sistem penghargaan dopaminergik juga aktif, memberikan sinyal motivasi yang berkelanjutan.

Sebaliknya, selama keadaan bosan, pola ini terbalik. Aktivitas di jaringan perhatian eksekutif berkurang secara signifikan, mencerminkan kurangnya tujuan yang jelas dan kontrol kognitif. Sementara itu, DMN menjadi dominan dan seringkali hiperaktif. Seperti yang telah kita diskusikan, aktivitas DMN ini sesuai dengan pengalaman subjektif dari pikiran yang mengembawa dan tidak fokus. Anti-korelasi yang sehat antara TPN dan DMN menjadi kabur; kedua jaringan mungkin aktif secara tidak teratur, menciptakan "kebisingan" kognitif dan kesulitan dalam memfokuskan perhatian.

Studi fMRI yang membandingkan peserta saat melakukan tugas yang membosankan versus tugas yang menarik secara konsisten menunjukkan pergeseran ini. Selama tugas yang membosankan, ada peningkatan aktivitas di DMN dan insula anterior (terkait dengan emosi negatif). Selama tugas yang menarik, ada peningkatan aktivitas di PFC, striatum (bagian dari sistem penghargaan), dan area visual atau motorik yang relevan. Perbedaan yang jelas dalam "sidik jari" neural ini menunjukkan bahwa otak sangat sensitif terhadap ada atau tidak adanya struktur tujuan dalam suatu aktivitas.

Sinyal kebosanan, oleh karena itu, dapat diartikan sebagai laporan status dari otak yang mengatakan: "Tidak ada skrip yang jelas yang sedang dijalankan. Jaringan perhatian eksekutif sedang *offline*. DMN berjalan tanpa kendali. Silakan berikan tujuan yang koheren." Kegagalan untuk memberikan tujuan ini membuat otak dalam keadaan yang tidak efisien dan tidak menyenangkan, mendorongnya untuk mencari perubahan.

2.3.3. Umpan Balik (Biofeedback) antara Perhatian dan Kebosanan

Hubungan antara perhatian dan kebosanan bukanlah jalan satu arah; ini adalah lingkaran umpan balik biologis (*biofeedback loop*) yang dapat memperkuat dirinya sendiri. Memahami dinamika siklus ini sangat penting untuk menjelaskan mengapa kebosanan bisa menjadi begitu sulit untuk

diatasi begitu ia mulai. Siklus ini sering dimulai dengan kurangnya stimulus yang menarik, tetapi kemudian menjadi masalah internal yang berkelanjutan.

Langkah pertama dalam lingkaran ini biasanya adalah persepsi tentang lingkungan atau tugas yang tidak menarik. Stimulus yang monoton atau tidak bermakna gagal untuk secara otomatis "menangkap" perhatian dari bawah ke atas (*bottom-up attention*). Kegagalan awal ini menuntut pengerahan perhatian dari atas ke bawah (*top-down attention*) yang lebih besar dari PFC untuk tetap fokus. Namun, jika tugas tersebut juga tidak dianggap bermanfaat, PFC tidak termotivasi untuk mengerahkan upaya ekstra ini.

Langkah kedua adalah kegagalan perhatian. Karena perhatian tidak dapat dipertahankan pada tugas, ia mulai terlepas. Di sinilah DMN mengambil alih, dan pikiran mulai mengembara. Ini adalah titik kritis. Jika *mind-wandering* ini kreatif dan menyenangkan, itu bisa menjadi pelarian yang positif. Namun, lebih sering, pikiran hanya melompat-lompat tanpa tujuan, yang mengarah ke langkah ketiga.

Langkah ketiga adalah kesadaran meta-kognitif akan kegagalan perhatian. Kita menyadari bahwa kita tidak memperhatikan. Kita menyadari bahwa pikiran kita kosong atau gelisah. Kesadaran ini, yang dimediasi oleh area seperti korteks cingulate anterior dan insula, diberi label emosional sebagai "kebosanan". Label ini disertai dengan perasaan tidak nyaman dan frustrasi.

Langkah keempat adalah dampak dari keadaan emosional ini pada perhatian. Emosi negatif dan stres yang terkait dengan kebosanan semakin mengganggu fungsi eksekutif PFC. Sulit untuk berkonsentrasi ketika Anda merasa jengkel dan gelisah. Akibatnya, kemampuan untuk mengarahkan perhatian dari atas ke bawah semakin berkurang. Hal ini membuat kita semakin sulit untuk melepaskan diri dari siklus tersebut dan kembali fokus pada tugas atau menemukan sesuatu yang baru untuk dilakukan.

Siklus ini kemudian berulang: kegagalan perhatian yang lebih besar mengarah pada kesadaran yang lebih kuat akan kebosanan, yang mengarah pada emosi negatif yang lebih kuat, yang selanjutnya merusak perhatian. Inilah sebabnya mengapa kebosanan seringkali terasa seperti "pasir hisap" kognitif. Semakin kita berjuang melawannya secara langsung dengan mencoba "memaksa" diri kita untuk memperhatikan, semakin kita menyadari ketidakmampuan kita, dan semakin dalam kita tenggelam. Memutus siklus ini seringkali memerlukan pergeseran strategi, alih-alih memaksa perhatian, mungkin lebih efektif untuk mengubah tugas, mengubah lingkungan, atau secara sadar menerima keadaan kebosanan itu sendiri, seperti yang akan dibahas dalam bab-bab tentang *mindfulness*.

KESIMPULAN

Bab ini telah melakukan penyelaman mendalam ke dalam dasar-dasar neurobiologis kebosanan, memindahkan pemahaman kita dari ranah psikologi abstrak ke realitas konkret sirkuit saraf dan proses kimia. Kita telah melihat bahwa kebosanan bukanlah sekadar kekosongan, melainkan keadaan otak yang aktif dan dapat diidentifikasi. Neurokimia kebosanan sangat dipengaruhi oleh sistem dopamin, di mana tingkat motivasi yang rendah dan kebutuhan akan stimulasi yang tinggi dapat menciptakan kerentanan. Interaksi dopamin dengan neurotransmitter lain seperti norepinefrin dan serotonin lebih lanjut membentuk lanskap perhatian, gairah, dan suasana hati yang menjadi ciri pengalaman bosan.

Pada tingkat jaringan, kita telah mengidentifikasi *Default Mode Network* sebagai substrat neural kunci untuk pikiran yang mengembara dan tidak fokus yang menyertai kebosanan. Ketidakseimbangan antara DMN yang hiperaktif dan jaringan perhatian eksekutif yang kurang aktif tampaknya menjadi inti dari ketidakmampuan untuk terlibat dengan dunia secara bertujuan. Pemeriksaan wilayah otak spesifik semakin memperkaya gambaran ini: PFC yang kurang terlibat gagal memberikan arahan, insula

yang terlalu aktif mendistorsi waktu dan melaporkan ketidaknyamanan, dan sistem limbik merespons dengan frustrasi.

Yang terpenting, kita telah mengonseptualisasikan kebosanan bukan sebagai cacat, tetapi sebagai sinyal neurologis yang fungsional. Ini adalah mekanisme umpan balik adaptif yang dirancang untuk mendorong kita keluar dari keadaan stagnasi kognitif dan perilaku. Otak, melalui sinyal kebosanan yang tidak menyenangkan, mendesak kita untuk mencari kebaruan, tantangan, dan makna. Lingkaran umpan balik antara perhatian dan kebosanan menunjukkan betapa sulitnya untuk mengabaikan sinyal ini dan mengapa ia bisa menjadi kondisi yang memperkuat dirinya sendiri.

Pemahaman tentang "otak yang bosan" ini memberikan fondasi biologis yang kokoh untuk siswa buku ini. Ketika kita beralih di bab berikutnya untuk membahas pemicu-pemicu kebosanan, kita sekarang dapat membayangkan bagaimana pemicu-pemicu ini, baik lingkungan, kognitif, maupun sosial, berinteraksi dengan mekanisme neural yang telah kita jelaskan. Demikian pula, ketika kita nantinya membahas konsekuensi kebosanan, seperti adiksi dan masalah kesehatan mental, kita akan dapat merujuk kembali pada jalur neurobiologis yang seringkali tumpang tindih. Pada akhirnya, neurosains tidak menghilangkan misteri kebosanan, tetapi memberinya substansi, mengungkapkan kompleksitas yang luar biasa di balik salah satu pengalaman manusia yang paling umum.

BAB 3

PEMICU KEBOSANAN: FAKTOR EKSTERNAL DAN INTERNAL



Setelah menjelajahi mekanisme internal otak yang menghasilkan pengalaman kebosanan, pertanyaan logis berikutnya adalah: Apa yang menyalaikan mesin neurologis ini? Kebosanan jarang muncul dari ruang hampa; ia adalah produk dari interaksi yang kompleks antara individu dan lingkungannya. Memahami pemicu-pemicu ini sangat penting karena memberikan titik-titik intervensi yang praktis. Jika kita dapat mengidentifikasi dan memodifikasi faktor-faktor yang secara konsisten menimbulkan kebosanan, kita dapat secara proaktif merancang kehidupan, pekerjaan, dan lingkungan belajar yang lebih menarik dan memuaskan. Bab ini akan membedah berbagai pemicu kebosanan, mengkategorikannya ke dalam tiga domain utama: pendorong lingkungan (faktor eksternal), faktor kognitif dan motivasional (faktor internal), dan pemicu sosial-relasional.

Penyelidikan kita akan dimulai dengan faktor-faktor yang paling jelas dan dapat diamati: pendorong lingkungan. Sejak lama, kebosanan telah dikaitkan dengan situasi yang monoton, repetitif, dan kurang stimulasi. Kita akan mengkaji bagaimana tugas-tugas yang berulang, seperti pekerjaan di lini perakitan atau entri data, dapat menguras sumber daya atensi dan memicu kebosanan. Lebih dari sekadar pengulangan, kita juga akan membahas dampak dari kurangnya stimulasi sensorik secara umum dan, yang sangat penting, peran dari persepsi kurangnya kontrol atau otonomi. Seringkali, bukan tugas itu sendiri yang membosankan, melainkan perasaan dipaksa untuk melakukannya tanpa adanya pilihan atau kemandirian.

Namun, menyalahkan lingkungan saja tidaklah cukup. Dua orang dapat ditempatkan dalam situasi yang sama persis, dan satu orang mungkin merasa sangat bosan sementara yang lain menemukan cara untuk tetap terlibat. Perbedaan ini menunjukkan peran krusial dari faktor kognitif dan motivasional internal. Di sini, kita akan mengeksplorasi konsep "kesenjangan" atau *mismatch*. Salah satu kesenjangan yang paling terkenal adalah antara tingkat keterampilan individu dan tingkat tantangan tugas,

sebuah ide yang dipopulerkan oleh Mihaly Csikszentmihalyi dalam teorinya tentang *flow*. Kebosanan, dalam model ini, adalah hasil dari keterampilan tinggi yang dihadapkan pada tantangan rendah.

Selain kesenjangan keterampilan-tantangan, kita akan membahas pemicu internal yang lebih dalam: kurangnya tujuan dan makna. Sebuah aktivitas, bahkan jika bervariasi dan menantang, dapat terasa sangat membosankan jika dianggap tidak berarti atau tidak relevan dengan nilai-nilai dan tujuan hidup seseorang. Kebosanan, dalam hal ini, berfungsi sebagai sinyal eksistensial bahwa kita tidak selaras dengan apa yang kita anggap penting. Akhirnya, dalam kategori ini, kita akan memeriksa peran kemampuan individu untuk memusatkan perhatian. Terkadang, masalahnya bukan pada lingkungan, tetapi pada ketidakmampuan internal untuk mengarahkan dan mempertahankan fokus, suatu kesulitan yang menjadi inti dari kondisi seperti ADHD.

Terakhir, bab ini akan memperluas analisis ke ranah sosial. Kebosanan tidak hanya terjadi saat kita sendirian; ironisnya, beberapa pengalaman kebosanan yang paling intens terjadi di tengah keramaian. Kita akan mengkaji bagaimana interaksi sosial yang dangkal, rutin, dan tidak otentik dapat menjadi pemicu kebosanan yang kuat. Selain itu, kita akan mengeksplorasi hubungan dua arah antara kebosanan dan isolasi sosial. Kurangnya koneksi sosial yang bermakna dapat menjadi sumber kebosanan yang kronis, sementara perasaan bosan itu sendiri dapat menyebabkan penarikan diri dari interaksi sosial, menciptakan siklus yang merugikan diri sendiri.

Dengan membedah pemicu-pemicu ini secara sistematis, bab ini bertujuan untuk memberikan kerangka kerja yang komprehensif untuk mendiagnosis sumber kebosanan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman ini akan menjadi dasar bagi strategi-strategi yang akan dibahas nanti dalam buku ini, yang dirancang untuk mengatasi kebosanan baik dengan mengubah lingkungan eksternal kita maupun dengan mengasah sumber daya internal

kita. Pada akhirnya, dengan mengetahui musuh kita, pemicu kebosanan, kita menjadi lebih berdaya untuk melawannya secara efektif.

3.1. Pendorong Lingkungan

Faktor lingkungan adalah pemicu kebosanan yang paling intuitif dan mudah dikenali. Ini adalah karakteristik dari dunia di luar diri kita, tugas yang kita lakukan, ruangan tempat kita berada, atau situasi di mana kita menemukan diri kita, yang gagal untuk menarik dan mempertahankan perhatian kita. Otak manusia, seperti yang dibahas di Bab 2, secara alami mencari kebaruan, tantangan, dan agensi. Ketika lingkungan secara sistematis menyangkal kebutuhan-kebutuhan ini, kebosanan hampir tidak dapat dihindari. Memahami pendorong lingkungan ini penting tidak hanya untuk individu, tetapi juga untuk perancang sistem, manajer, dan pendidik yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang mendorong keterlibatan, bukan penarikan diri.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang seniman yang sangat berbakat dan kreatif, penuh dengan ide dan energi, tetapi dikurung di sebuah ruangan kosong yang hanya berisi selembar kanvas putih dan satu toples cat abu-abu. Meskipun seniman tersebut memiliki semua kemampuan internal untuk menciptakan karya besar, lingkungan yang disediakan sangat membatasi dan tidak menginspirasi. Awalnya, dia mungkin mencoba melakukan yang terbaik dengan apa yang dia miliki, tetapi seiring waktu, monotoninya warna dan kurangnya alat akan menyebabkan frustrasi dan kebosanan. Lingkungan yang miskin stimulus telah menekan potensinya. Ini adalah analogi untuk bagaimana lingkungan kerja atau belajar yang monoton dan membatasi dapat memicu kebosanan bahkan pada individu yang paling termotivasi sekalipun.

3.1.1. Dampak Tugas Monoton dan Berulang

Monoton, atau keseragaman, adalah musuh bebuyutan dari perhatian. Ketika suatu tugas melibatkan pengulangan tindakan yang sama berulang-ulang tanpa variasi atau tantangan baru, ia menjadi sangat dapat diprediksi. Otak kita, yang dirancang untuk mendeteksi perubahan dan kebaruan, dengan cepat belajar bahwa tidak ada informasi baru yang bisa didapat dari tugas tersebut. Akibatnya, ia berhenti mengalokasikan sumber daya atensi yang berharga untuk itu. Proses ini, yang dikenal sebagai habituasi, adalah akar dari kebosanan yang disebabkan oleh pengulangan.

Contoh klasik dari tugas monoton adalah pekerjaan di lini perakitan, di mana seorang pekerja mungkin melakukan satu atau dua gerakan yang sama ribuan kali dalam sehari. Contoh modern termasuk entri data, menyalin dan menempelkan informasi, atau memoderasi konten dengan pedoman yang kaku. Dalam semua kasus ini, tugas tersebut tidak memerlukan pemecahan masalah yang kreatif, pengambilan keputusan, atau pembelajaran baru. Setelah fase pembelajaran awal, tugas tersebut menjadi otomatis, melepaskan pikiran untuk mengembawa. Namun, karena individu tersebut masih terikat secara fisik pada tugas itu, *mind-wandering* ini seringkali tidak dapat berkembang menjadi sesuatu yang produktif, yang mengarah pada perasaan terperangkap dan bosan.

Dampak neurobiologis dari monoton terkait langsung dengan apa yang kita bahas di Bab 2. Stimulus yang berulang gagal memicu pelepasan dopamin fasik yang terkait dengan kebaruan dan penghargaan. Seiring waktu, respons neuron di korteks sensorik terhadap stimulus yang berulang juga menurun. Akibatnya, tingkat gairah (*arousal*) umum otak menurun, mendorongnya di bawah tingkat optimal yang diperlukan untuk kewaspadaan dan kesejahteraan. Perasaan lesu dan sulit berkonsentrasi yang sering menyertai kebosanan adalah manifestasi perilaku dari keadaan neurologis yang kurang terstimulasi ini.

Penting untuk dicatat bahwa persepsi monoton bersifat subjektif sampai tingkat tertentu. Sebuah tugas yang terasa monoton bagi seorang ahli mungkin terasa menantang dan menarik bagi seorang pemula. Namun, ada tugas-tugas yang secara objektif memiliki kompleksitas yang sangat rendah dan variabilitas yang minimal sehingga hampir secara universal dianggap membosankan setelah periode pengenalan yang singkat. Mengatasi kebosanan di lingkungan seperti ini seringkali memerlukan intervensi pada tingkat desain tugas itu sendiri, seperti rotasi pekerjaan, pengayaan pekerjaan (*job enrichment*), atau otomatisasi tugas-tugas yang paling repetitif.

Pada akhirnya, dampak dari tugas-tugas monoton melampaui ketidaknyamanan sesaat. Kebosanan kronis yang disebabkan oleh pekerjaan yang berulang telah dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres, penurunan kepuasan kerja, peningkatan kesalahan, dan bahkan masalah kesehatan fisik. Ini menggarisbawahi bahwa merancang pekerjaan yang meminimalkan monoton bukanlah kemewahan, tetapi merupakan keharusan untuk kesejahteraan dan produktivitas manusia.

3.1.2. Kurangnya Stimulasi Sensorik dan Deprivasi

Di luar sifat tugas itu sendiri, lingkungan sensorik di sekitar kita memainkan peran besar dalam tingkat gairah dan keterlibatan kita. Otak kita terus-menerus memproses masukan dari indra kita, penglihatan, suara, sentuhan, bau, untuk membangun model dunia dan tetap waspada. Ketika lingkungan ini miskin secara sensorik, otak kekurangan "data" untuk diproses, yang dapat menyebabkan keadaan kurang gairah yang kita alami sebagai kebosanan. Ini adalah prinsip di balik kebosanan yang kita rasakan saat terjebak di ruang tunggu yang sepi atau saat berkendara melalui lanskap yang tidak berubah selama berjam-jam.

Studi klasik tentang deprivasi sensorik, seperti yang dilakukan di Universitas McGill pada 1950-an oleh Woodburn Heron, secara dramatis mengilustrasikan hal ini. Dalam eksperimen ini, mahasiswa dibayar untuk berbaring di tempat tidur di ruangan kecil, mengenakan kacamata tembus pandang yang menghilangkan penglihatan berpola, sarung tangan katun untuk menumpulkan indra peraba, dan mendengarkan hanya suara dengungan monoton dari unit pendingin udara. Hampir semua peserta merasa pengalaman itu sangat tidak menyenangkan. Mereka mengalami kesulitan berkonsentrasi, menjadi mudah tersinggung, dan setelah beberapa jam, banyak yang mulai mengalami halusinasi visual dan pendengaran yang jelas. Otak mereka, yang kelaparan akan masukan eksternal, mulai menghasilkan stimulasinya sendiri.

Meskipun situasi dalam kehidupan sehari-hari jarang seekstrem itu, prinsipnya tetap sama. Lingkungan yang terlalu terkontrol, tenang, dan secara visual tidak menarik dapat memicu kebosanan. Pikirkan tentang kantor modern dengan bilik-bilik seragam berwarna krem, pencahayaan neon yang datar, dan keheningan yang hanya dipecah oleh dengungan komputer. Lingkungan seperti itu, meskipun mungkin dirancang untuk meminimalkan gangguan, juga dapat meminimalkan stimulasi hingga ke tingkat yang tidak sehat, membuat pekerja merasa lesu dan tidak terinspirasi.

Sebaliknya, penting untuk dicatat bahwa ada juga bahaya dari stimulasi berlebihan. Lingkungan yang terlalu "berisik", baik secara auditori maupun visual, dapat membanjiri kapasitas pemrosesan kognitif kita, membuatnya sulit untuk fokus pada tugas apa pun. Ini dapat menyebabkan keadaan frustrasi dan kelelahan mental yang terkadang juga bisa dilabeli sebagai kebosanan, meskipun mekanisme dasarnya berbeda (lebih kepada *overload* daripada *underload*). Kuncinya, seperti biasa, adalah keseimbangan: lingkungan yang optimal memberikan tingkat stimulasi sensorik yang cukup untuk menjaga kewaspadaan tanpa menjadi terlalu mengganggu.

Implikasi praktis dari prinsip ini sangat luas. Dalam desain arsitektur, ini berarti menciptakan ruang dengan variasi visual, tekstur, dan pencahayaan alami. Di sekolah, ini berarti menghindari ruang kelas yang steril dan menggabungkan elemen-elemen interaktif dan penuh warna. Bagi individu, ini bisa sesederhana bekerja di dekat jendela, mendengarkan musik instrumental yang sesuai, atau sesekali berjalan-jalan untuk mendapatkan perubahan pemandangan. Mengenali kebutuhan otak akan makanan sensorik adalah langkah pertama untuk menciptakan lingkungan yang secara inheren lebih menarik.

3.1.3. Peran Persepsi Kurangnya Kontrol atau Otonomi

Mungkin pendorong lingkungan yang paling kuat dan paling halus dari kebosanan bukanlah apa yang kita lakukan, melainkan sejauh mana kita merasa memiliki pilihan dan kontrol atas apa yang kita lakukan. Kurangnya otonomi, atau perasaan bahwa tindakan kita ditentukan oleh kekuatan eksternal, dapat mengubah tugas yang berpotensi menarik menjadi pekerjaan yang membosankan. Prinsip ini adalah inti dari Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory*) oleh Deci dan Ryan, yang menyatakan bahwa otonomi, kompetensi, dan keterkaitan adalah kebutuhan psikologis dasar manusia. Ketika kebutuhan akan otonomi dihalangi, motivasi intrinsik menurun drastis.

Ketika kita merasa tidak memiliki kendali, kita cenderung melepaskan diri secara psikologis dari tugas tersebut. Kita mungkin melakukannya, tetapi kita melakukannya dengan enggan, tanpa investasi pribadi. Tugas itu menjadi "sesuatu yang harus saya lakukan" daripada "sesuatu yang saya pilih untuk lakukan". Pergeseran dalam kerangka berpikir ini memiliki dampak besar pada pengalaman kita. Kita kehilangan rasa agensi dan kepemilikan, yang merupakan komponen penting untuk keterlibatan yang mendalam. Aktivitas tersebut tidak lagi terasa sebagai ekspresi diri, melainkan sebagai kepatuhan terhadap tuntutan eksternal.

Contoh yang jelas adalah *micromanagement* di tempat kerja. Seorang manajer yang mendikte setiap langkah kecil dari suatu proyek, tidak memberikan ruang untuk kreativitas atau pengambilan keputusan, secara efektif melucuti otonomi karyawan. Meskipun proyek itu sendiri mungkin kompleks dan penting, cara pelaksanaannya membuatnya menjadi latihan kepatuhan yang membosankan. Karyawan tidak merasa tertantang untuk memecahkan masalah, melainkan hanya untuk mengikuti instruksi. Hal ini tidak hanya memicu kebosanan tetapi juga kebencian dan penurunan kinerja dalam jangka panjang.

Konteks lain adalah dalam pendidikan. Siswa yang diberikan kurikulum yang sangat kaku tanpa pilihan dalam topik atau metode pembelajaran lebih mungkin merasa bosan. Mereka menjadi penerima pasif informasi daripada peserta aktif dalam proses belajar. Sebaliknya, memberikan siswa pilihan, bahkan pilihan kecil seperti topik esai atau cara mempresentasikan proyek mereka, dapat secara dramatis meningkatkan rasa otonomi dan, akibatnya, keterlibatan mereka.

Secara neurologis, perasaan memiliki kontrol terkait dengan aktivasi di korteks prefrontal, pusat perencanaan dan agensi kita. Ketika kita merasa otonom, PFC kita aktif terlibat dalam menetapkan tujuan dan mengarahkan perilaku untuk mencapainya. Sebaliknya, ketika kita merasa dikendalikan, peran PFC berkurang, dan kita beroperasi lebih pada mode "pilot otomatis" yang reaktif. Keadaan neurologis ini sangat mirip dengan keadaan otak yang bosan. Jadi, memberikan otonomi sama saja dengan "menyerahkan kendali" kembali ke PFC individu, memungkinkan mereka untuk terlibat kembali sebagai agen aktif dalam pengalaman mereka sendiri.

3.2. Faktor Kognitif dan Motivasi

Meskipun lingkungan memainkan peran besar, kebosanan pada akhirnya adalah pengalaman subjektif yang dimediasi oleh proses kognitif dan

motivational kita. Faktor-faktor internal inilah yang menjelaskan mengapa situasi yang sama dapat sangat membosankan bagi satu orang namun tidak bagi yang lain. Pemicu-pemicu ini tidak terletak pada dunia luar, tetapi pada pikiran kita: pada bagaimana kita mengevaluasi suatu tugas, apakah kita melihat makna di dalamnya, dan apakah kita memiliki kapasitas atensi untuk terlibat dengannya. Memahami faktor-faktor internal ini membuka pintu untuk intervensi yang berfokus pada perubahan pola pikir dan pengembangan keterampilan kognitif, bukan hanya mengubah lingkungan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan dua orang diminta untuk menyusun *puzzle* jigsaw seribu keping yang sangat rumit. Orang pertama adalah seorang pemula yang belum pernah menyusun *puzzle* sebesar ini. Baginya, tugas ini terasa luar biasa sulit dan membuat frustrasi, bukan membosankan. Orang kedua adalah seorang master *puzzle* yang dapat menyelesaikan *puzzle* seperti ini dengan mata tertutup. Baginya, tugas ini tidak memberikan tantangan sama sekali; ini monoton dan sangat membosankan. Situasinya sama, tetapi interaksi antara tantangan tugas dan tingkat keterampilan internal kedua orang tersebut menghasilkan pengalaman psikologis yang sama sekali berbeda. Kebosanan, dalam hal ini, adalah hasil dari ketidaksesuaian kognitif.

3.2.1. Ketidaksesuaian antara Kemampuan dan Tantangan

Salah satu model kognitif kebosanan yang paling berpengaruh berasal dari penelitian Mihaly Csikszentmihalyi (1990) tentang keadaan psikologis optimal yang disebutnya *flow*. *Flow* adalah keadaan keterlibatan total dalam suatu aktivitas, di mana seseorang merasa tenggelam sepenuhnya, fokus, dan menikmati prosesnya. Waktu seolah-olah menghilang, dan kesadaran diri memudar. Menurut Csikszentmihalyi, *flow* terjadi ketika ada keseimbangan yang sempurna antara tingkat tantangan yang dirasakan dari suatu tugas dan tingkat keterampilan yang dirasakan oleh individu. Tugas tersebut harus

cukup sulit untuk menuntut konsentrasi penuh, tetapi tidak terlalu sulit sehingga menyebabkan frustrasi atau kecemasan.

Dalam kerangka kerja ini, kebosanan menempati kuadran yang berlawanan dengan kecemasan. Sementara kecemasan muncul ketika tantangan tinggi dan keterampilan rendah, kebosanan muncul ketika keterampilan tinggi tetapi tantangan rendah. Ketika kemampuan kita jauh melebihi tuntutan tugas, tugas tersebut tidak memerlukan banyak sumber daya kognitif. Ita menjadi mudah, dapat diprediksi, dan tidak menarik. Otak tidak perlu bekerja keras, dan seperti yang kita ketahui, otak yang kurang tertantang adalah otak yang cenderung bosan.

Kesenjangan ini dapat terjadi di banyak bidang kehidupan. Seorang siswa yang cerdas di kelas yang bergerak dengan kecepatan lambat akan merasa bosan karena materinya tidak menantang kemampuan intelektualnya. Seorang atlet profesional yang bermain melawan tim amatir akan merasa bosan karena permainan tidak menguji keterampilannya. Seorang pekerja berpengalaman yang diberi tugas-tugas yang biasanya ditangani oleh karyawan baru akan mengalami kebosanan karena pekerjaannya tidak memanfaatkan keahliannya.

Pentingnya keseimbangan ini menyoroti mengapa "membuat segalanya lebih mudah" bukanlah solusi untuk ketidakterlibatan. Sebaliknya, seringkali kita perlu meningkatkan tantangan (dengan cara yang dapat dikelola) untuk memicu keterlibatan. Ini bisa berarti menetapkan tujuan yang lebih ambisius untuk diri sendiri, menambahkan batasan waktu untuk menciptakan urgensi, atau mencoba mempelajari aspek baru dari suatu keterampilan. Sebaliknya, jika kita merasa cemas, kita mungkin perlu meningkatkan keterampilan kita melalui latihan sebelum mencoba tantangan yang lebih tinggi.

Model *flow* memberikan peta jalan yang jelas untuk mendiagnosis dan mengatasi kebosanan. Ketika merasa bosan, kita harus bertanya pada diri

sendiri: "Apakah tugas ini terlalu mudah bagi saya? Bagaimana saya bisa membuatnya lebih menantang?" Pertanyaan ini mengalihkan fokus dari menyalahkan tugas itu sendiri ke secara proaktif mengelola interaksi antara keterampilan kita dan tantangan yang kita hadapi. Dengan secara sadar mencari "titik manis" di mana tantangan sesuai dengan kemampuan, kita dapat secara signifikan mengurangi kemungkinan mengalami kebosanan.

3.2.2. Kurangnya Tujuan dan Makna dalam Aktivitas Harian

Manusia adalah makhluk pencari makna. Kita memiliki dorongan mendasar untuk memahami bagaimana tindakan kita cocok dengan gambaran yang lebih besar dan berkontribusi pada sesuatu yang kita anggap berharga. Ketika aktivitas sehari-hari terasa terputus dari tujuan atau makna yang lebih dalam, bahkan jika aktivitas itu bervariasi dan menantang, ia dapat terasa hampa dan pada akhirnya membosankan. Pemicu kebosanan ini bersifat lebih eksistensial daripada sekadar kognitif. Ini bukan tentang tugas yang terlalu mudah; ini tentang tugas yang terasa tidak penting.

Penelitian oleh van Tilburg dan Igou (2012) telah menunjukkan bahwa kebosanan berfungsi sebagai sinyal adanya krisis makna. Ketika orang merasa bosan, mereka menjadi lebih termotivasi untuk mencari aktivitas yang dapat memulihkan rasa makna dalam hidup mereka. Kebosanan, dari perspektif ini, adalah alarm yang berbunyi ketika kita menyimpang terlalu jauh dari nilai-nilai dan tujuan inti kita. Ia memaksa kita untuk bertanya, "Mengapa saya melakukan ini? Apakah ini penting?"

Kurangnya makna dapat bermanifestasi dalam berbagai cara. Di tempat kerja, seorang karyawan mungkin memahami *apa* yang harus dia lakukan dan *bagaimana* melakukannya, tetapi jika dia tidak melihat *mengapa* pekerjaannya penting, bagaimana hal itu berkontribusi pada tujuan perusahaan atau masyarakat, dia akan lebih rentan terhadap kebosanan dan *boreout*. Ini adalah masalah yang sering dihadapi dalam birokrasi besar, di

mana individu merasa seperti roda penggerak kecil dalam mesin raksasa yang tidak mereka pahami.

Dalam kehidupan pribadi, kebosanan eksistensial dapat muncul ketika rutinitas sehari-hari, bangun, bekerja, makan, tidur, terasa seperti lingkaran tanpa tujuan. Tanpa tujuan jangka panjang yang lebih besar, proyek yang menarik, atau hubungan yang mendalam untuk memberi konteks pada kegiatan ini, mereka dapat kehilangan warna dan vitalitasnya. Ini adalah jenis kebosanan yang tidak dapat diselesaikan hanya dengan menemukan hobi baru; ia menuntut refleksi yang lebih dalam tentang apa yang benar-benar penting bagi individu tersebut.

Mengatasi kebosanan yang didorong oleh kurangnya makna memerlukan pendekatan yang berbeda dari mengatasi kebosanan yang didorong oleh kurangnya tantangan. Solusinya bukanlah membuat tugas lebih sulit, tetapi membuatnya lebih bermakna. Ini mungkin melibatkan menghubungkan tugas-tugas sehari-hari dengan nilai-nilai pribadi yang lebih luas (misalnya, melihat pekerjaan entri data sebagai kontribusi kecil untuk penelitian medis yang penting). Ini juga bisa berarti secara sadar mendedikasikan waktu untuk kegiatan yang secara inheren bermakna, seperti menjadi sukarelawan, mengejar proyek kreatif, atau membina hubungan.

Pada dasarnya, kebosanan yang berakar pada kurangnya makna adalah undangan untuk introspeksi. Ini adalah kesempatan untuk mengevaluasi kembali prioritas kita dan memastikan bahwa cara kita menghabiskan waktu kita selaras dengan orang seperti apa kita ingin menjadi. Meskipun tidak nyaman, sinyal ini sangat berharga karena dapat mengarahkan kita kembali ke jalan menuju kehidupan yang lebih otentik dan memuaskan.

3.2.3. Ketidakmampuan untuk Memusatkan Perhatian atau Terlibat pada Saat Ini

Terkadang, sumber kebosanan tidak terletak pada lingkungan atau pada makna tugas, tetapi pada ketidakmampuan internal individu untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian. Dalam kasus ini, dunia mungkin penuh dengan potensi rangsangan yang menarik, tetapi "lensa" kognitif yang kita butuhkan untuk fokus padanya rusak atau tidak stabil. Individu yang berjuang dengan defisit atensi merasa sulit untuk "menetap" pada satu aktivitas cukup lama untuk menjadi terlibat. Pikiran mereka terus-menerus melompat, mencari hal berikutnya sebelum mereka sempat menghargai apa yang ada di depan mereka.

Ini adalah pemicu internal yang menjadi inti dari teori atensi kebosanan oleh Eastwood et al. (2012). Mereka berpendapat bahwa prasyarat untuk kebosanan adalah kegagalan untuk mengerahkan perhatian eksekutif. Ketika sistem atensi kita berfungsi dengan baik, kita dapat secara sadar memilih fokus kita dan mempertahankannya bahkan dalam menghadapi sedikit kebosanan atau gangguan. Namun, ketika sistem ini lemah, kita menjadi lebih bergantung pada lingkungan untuk "merebut" perhatian kita dengan rangsangan yang sangat kuat atau baru. Ketika rangsangan seperti itu tidak ada, kita dibiarkan dalam keadaan disengagement yang gelisah.

Contoh paling jelas dari kondisi ini adalah ADHD (*Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder*). Individu dengan ADHD sering melaporkan tingkat kerentanan kebosanan yang sangat tinggi. Sistem dopamin dan norepinefrin mereka, yang sangat penting untuk fungsi eksekutif dan perhatian, seringkali tidak diatur dengan baik. Akibatnya, mereka merasa sangat sulit untuk bertahan dengan tugas-tugas yang membutuhkan upaya mental yang berkelanjutan, terutama jika tugas-tugas itu tidak secara intrinsik sangat merangsang. Kebosanan bagi mereka bisa menjadi keadaan yang

menyiksa secara fisik, yang seringkali memicu hiperaktivitas sebagai cara untuk menghasilkan stimulasi.

Namun, kesulitan perhatian tidak terbatas pada diagnosis klinis. Kelelahan mental, stres, atau kurang tidur juga dapat secara sementara merusak fungsi eksekutif kita, membuat kita lebih rentan terhadap kebosanan. Setelah seharian bekerja keras secara mental, kita mungkin menemukan diri kita tidak mampu untuk fokus bahkan pada aktivitas yang biasanya kita nikmati, seperti membaca buku atau menonton film. Otak kita terlalu lelah untuk mengerahkan energi yang dibutuhkan untuk terlibat.

Di era digital, banyak yang berteori bahwa paparan konstan kita terhadap pemberitahuan, pembaruan, dan aliran konten yang serba cepat mungkin "melatih" otak kita untuk memiliki rentang perhatian yang lebih pendek. Kita menjadi terbiasa dengan gratifikasi instan dan pergeseran stimulus yang cepat, yang mungkin membuat kita kurang sabar dan kurang mampu untuk terlibat dalam aktivitas yang lebih lambat dan lebih menuntut, seperti percakapan yang mendalam atau refleksi yang tenang. Dengan demikian, kita mungkin secara tidak sengaja menumbuhkan ketidakmampuan internal untuk terlibat, yang pada gilirannya membuat kita lebih sering merasa bosan.

3.3. Pemicu Sosial dan Relasional

Kebosanan sering dianggap sebagai pengalaman soliter, sesuatu yang terjadi ketika kita sendirian dan tidak ada yang bisa dilakukan. Namun, banyak dari pengalaman kebosanan kita yang paling akut justru terjadi dalam konteks sosial. Berada di tengah-tengah orang lain tidak menjamin keterlibatan; jika interaksi tersebut kurang substansi, kebaruan, atau koneksi yang tulus, ia bisa terasa lebih hampa daripada kesendirian. Pemicu sosial dan relasional menyoroti bahwa kebutuhan kita akan stimulasi tidak hanya bersifat kognitif atau sensorik, tetapi juga interpersonal. Kita mendambakan

interaksi yang bermakna, dan ketiadaannya dapat menjadi sumber kebosanan yang kuat.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda berada di sebuah pesta makan malam yang mewah. Ruangannya didekorasi dengan indah, makanannya lezat, dan ada banyak orang di sekitar Anda. Namun, percakapan di meja Anda hanya berputar di sekitar topik yang sangat dangkal dan berulang, cuaca, lalu lintas, dan keluhan sepele tentang pekerjaan. Tidak ada yang berbagi cerita pribadi, tidak ada lelucon yang tulus, tidak ada perdebatan ide yang menarik. Anda secara fisik hadir dan secara sosial berinteraksi, tetapi secara mental Anda merasa sangat terputus dan bosan. Ini adalah kebosanan sosial: kekosongan yang muncul bukan dari kurangnya orang, tetapi dari kurangnya koneksi yang otentik.

3.3.1. Kebosanan dalam Konteks Sosial dan Relasi

Kebosanan sosial muncul ketika interaksi dengan orang lain gagal memenuhi kebutuhan kita akan keterlibatan, kebaruan, atau makna. Ini dapat terjadi dalam berbagai situasi, mulai dari pertemuan kerja yang tidak efisien hingga pertemuan keluarga yang dapat diprediksi. Salah satu penyebab utamanya adalah percakapan yang dangkal atau *small talk*. Meskipun *small talk* memiliki fungsi sosial untuk memulai interaksi, ketika percakapan tidak pernah bergerak melampaui topik-topik formulaik, ia menjadi monoton dan tidak memuaskan. Kita merasa seperti sedang memainkan peran dalam sebuah naskah daripada terlibat dalam pertukaran ide dan perasaan yang tulus.

Penyebab lain adalah prediktabilitas. Dalam hubungan jangka panjang, baik romantis maupun platonis, rutinitas dapat berkembang menjadi kebosanan jika tidak ada upaya sadar untuk memperkenalkan kebaruan dan pengalaman bersama. Ketika pasangan berhenti saling bertanya pertanyaan yang mendalam, berhenti mencoba aktivitas baru bersama, dan jatuh ke

dalam pola interaksi yang sama setiap hari, hubungan itu bisa mulai terasa basi. Kebosanan dalam konteks ini adalah sinyal bahwa hubungan tersebut tidak lagi tumbuh atau memberikan stimulasi emosional dan intelektual.

Rasa tidak didengarkan atau tidak dipahami juga dapat memicu kebosanan sosial. Jika kita berada dalam percakapan di mana orang lain terus-menerus mendominasi, tidak menunjukkan minat pada perspektif kita, atau berulang kali menceritakan kisah yang sama, kita cenderung akan melepaskan diri. Perhatian kita akan mengembara karena tidak ada "ruang" bagi kita dalam interaksi tersebut. Ini bukan hanya membosankan, tetapi juga bisa terasa membatalkan (*invalidating*), karena pengalaman dan kontribusi kita diabaikan.

Selain itu, dinamika kelompok yang tidak seimbang dapat menjadi sumber kebosanan. Dalam rapat, jika beberapa orang mendominasi diskusi sementara yang lain tetap pasif, mereka yang tidak terlibat akan cepat merasa bosan. Kurangnya partisipasi aktif membuat mereka menjadi pengamat, bukan kontributor, dan menjadi pengamat dari proses yang tidak efisien atau tidak relevan adalah resep pasti untuk kebosanan.

Mengatasi kebosanan sosial seringkali membutuhkan peningkatan keterampilan komunikasi. Ini melibatkan belajar untuk mengajukan pertanyaan yang lebih terbuka dan menarik, menjadi pendengar yang lebih aktif, dan berani untuk memperkenalkan topik percakapan baru atau lebih dalam. Dalam hubungan, ini berarti secara proaktif merencanakan pengalaman baru bersama dan mendedikasikan waktu untuk percakapan yang melampaui logistik sehari-hari.

3.3.2. Sifat Interaksi Sosial Rutin yang Kurang Menstimulasi

Banyak dari kehidupan sosial kita diatur oleh rutinitas dan ritual, mulai dari sapaan pagi kepada rekan kerja hingga pertemuan mingguan dengan teman-teman. Rutinitas ini memberikan struktur dan prediktabilitas, yang bisa menenangkan. Namun, ketika rutinitas ini menjadi terlalu kaku dan tidak memiliki ruang untuk spontanitas atau keaslian, mereka dapat menjadi sumber kebosanan yang signifikan. Sifat interaksi yang tidak merangsang ini seringkali berasal dari pengulangan tanpa refleksi.

Pikirkan tentang pertemuan sosial yang terasa seperti "menjalankan kewajiban". Anda bertemu dengan orang yang sama, di tempat yang sama, membicarakan hal-hal yang sama. Meskipun niatnya baik, kurangnya kebaruan membuat pengalaman itu terasa datar. Otak kita, yang terprogram untuk mencari informasi baru, dengan cepat menyadari bahwa tidak ada hal baru yang bisa dipelajari atau dialami di sini. Akibatnya, perhatian kita menurun dan kebosanan muncul.

Media sosial juga dapat berkontribusi pada fenomena ini. Meskipun dirancang untuk koneksi, interaksi di platform media sosial seringkali menjadi sangat rutin dan formulaik. "Suka", komentar singkat seperti "keren", atau berbagi *meme* yang sama adalah bentuk interaksi sosial dengan tingkat stimulasi yang rendah. Mereka memberikan ilusi koneksi tanpa substansi yang nyata. Menggulir tanpa henti melalui pembaruan yang sebagian besar dapat diprediksi dari orang lain dapat menjadi bentuk kebosanan sosial digital yang sangat kuat.

Sifat tidak merangsang dari interaksi rutin juga dapat berasal dari penghindaran kerentanan. Percakapan yang benar-benar menarik seringkali melibatkan tingkat keterbukaan dan risiko emosional tertentu, berbagi pendapat yang tidak populer, menceritakan pengalaman pribadi, atau mengakui ketidaktahuan. Ketika interaksi sosial tetap berada di "zona aman"

yang dangkal, mereka kehilangan potensi untuk kejutan, pembelajaran, dan koneksi yang mendalam, yang merupakan penangkal utama kebosanan.

Untuk memerangi sifat tidak merangsang dari interaksi rutin, penting untuk secara sadar menyuntikkan kebaruan dan niat. Ini bisa sesederhana mencoba restoran baru dengan teman-teman, mengajukan pertanyaan yang tidak biasa kepada rekan kerja, atau memulai proyek kolaboratif baru. Tujuannya adalah untuk memecahkan skrip yang dapat diprediksi dan menciptakan peluang untuk pengalaman dan percakapan yang tidak terduga, yang dapat "membangunkan" kembali bagian sosial dari otak kita.

3.3.3. Hubungan antara Isolasi Sosial dan Kebosanan

Di ujung lain spektrum dari kebosanan sosial adalah kebosanan yang timbul dari kurangnya interaksi sosial, isolasi dan kesepian. Manusia adalah makhluk sosial, dan koneksi yang bermakna adalah sumber utama makna, dukungan, dan stimulasi dalam hidup kita. Ketika kita terisolasi secara sosial, kita kehilangan akses ke salah satu sumber daya anti-kebosanan kita yang paling kuat. Kekosongan yang ditinggalkan oleh kurangnya koneksi sosial seringkali diisi dengan perasaan bosan dan hampa.

Hubungan antara isolasi sosial dan kebosanan bersifat dua arah, menciptakan siklus yang sulit untuk dipatahkan. Di satu sisi, kurangnya teman atau interaksi sosial yang berarti secara langsung mengurangi jumlah aktivitas menarik yang tersedia. Banyak hobi dan kegiatan rekreasi, seperti olahraga tim, permainan papan, atau sekadar pergi makan malam, secara inheren bersifat sosial. Tanpa orang lain untuk berbagi pengalaman ini, dunia pilihan seseorang menyusut secara dramatis, yang mengarah pada perasaan bahwa "tidak ada yang bisa dilakukan".

Di sisi lain, kebosanan itu sendiri dapat menyebabkan penarikan diri sosial. Ketika seseorang merasa bosan dan lesu, mereka mungkin kekurangan energi atau motivasi untuk menjangkau orang lain atau menghadiri acara

sosial. Mereka mungkin berpikir, "Saya terlalu bosan untuk pergi keluar" atau "Saya tidak akan menjadi teman yang menyenangkan saat ini". Penarikan diri ini semakin memperkuat isolasi mereka, yang pada gilirannya memperburuk kebosanan. Ini adalah lingkaran setan di mana kebosanan menyebabkan kesepian, dan kesepian menyebabkan lebih banyak kebosanan.

Kesepian dan kebosanan seringkali terasa sangat mirip secara fenomenologis. Keduanya melibatkan perasaan kekosongan, ketidakpuasan, dan keinginan akan "sesuatu yang lebih". Namun, ada perbedaan halus: kesepian secara spesifik adalah rasa sakit karena kurangnya koneksi sosial, sedangkan kebosanan adalah rasa sakit yang lebih umum karena kurangnya keterlibatan yang memuaskan (yang bisa bersifat sosial, kognitif, atau lainnya). Namun demikian, keduanya seringkali berjalan beriringan, dan mengalami salah satunya membuat kita lebih rentan terhadap yang lain.

Mengatasi kebosanan yang terkait dengan isolasi sosial memerlukan langkah-langkah proaktif untuk membangun kembali koneksi. Ini mungkin merupakan tantangan yang signifikan, terutama bagi mereka yang terjebak dalam siklus penarikan diri. Intervensi dapat mencakup bergabung dengan klub atau kelompok berdasarkan minat, menjadi sukarelawan, mengambil kelas, atau menggunakan teknologi untuk terhubung kembali dengan teman dan keluarga lama. Langkah pertama seringkali adalah yang paling sulit, mengakui bahwa meskipun motivasi mungkin rendah, tindakan mengambil langkah sosial kecil adalah penangkal yang paling kuat untuk jenis kebosanan khusus ini.

KESIMPULAN

Bab ini telah menguraikan lanskap pemicu kebosanan yang beragam, menunjukkan bahwa kebosanan jarang berasal dari satu sumber tunggal. Sebaliknya, ia muncul dari interaksi dinamis antara faktor eksternal dan internal. Kita telah melihat bagaimana pendorong lingkungan, seperti tugas yang monoton, lingkungan yang miskin sensorik, dan kurangnya otonomi, dapat secara sistematis menciptakan kondisi yang matang untuk kebosanan dengan menyangkal kebutuhan dasar otak akan kebaruan, tantangan, dan agensi. Pemicu-pemicu ini menggarisbawahi pentingnya desain lingkungan kerja, belajar, dan hidup yang bijaksana.

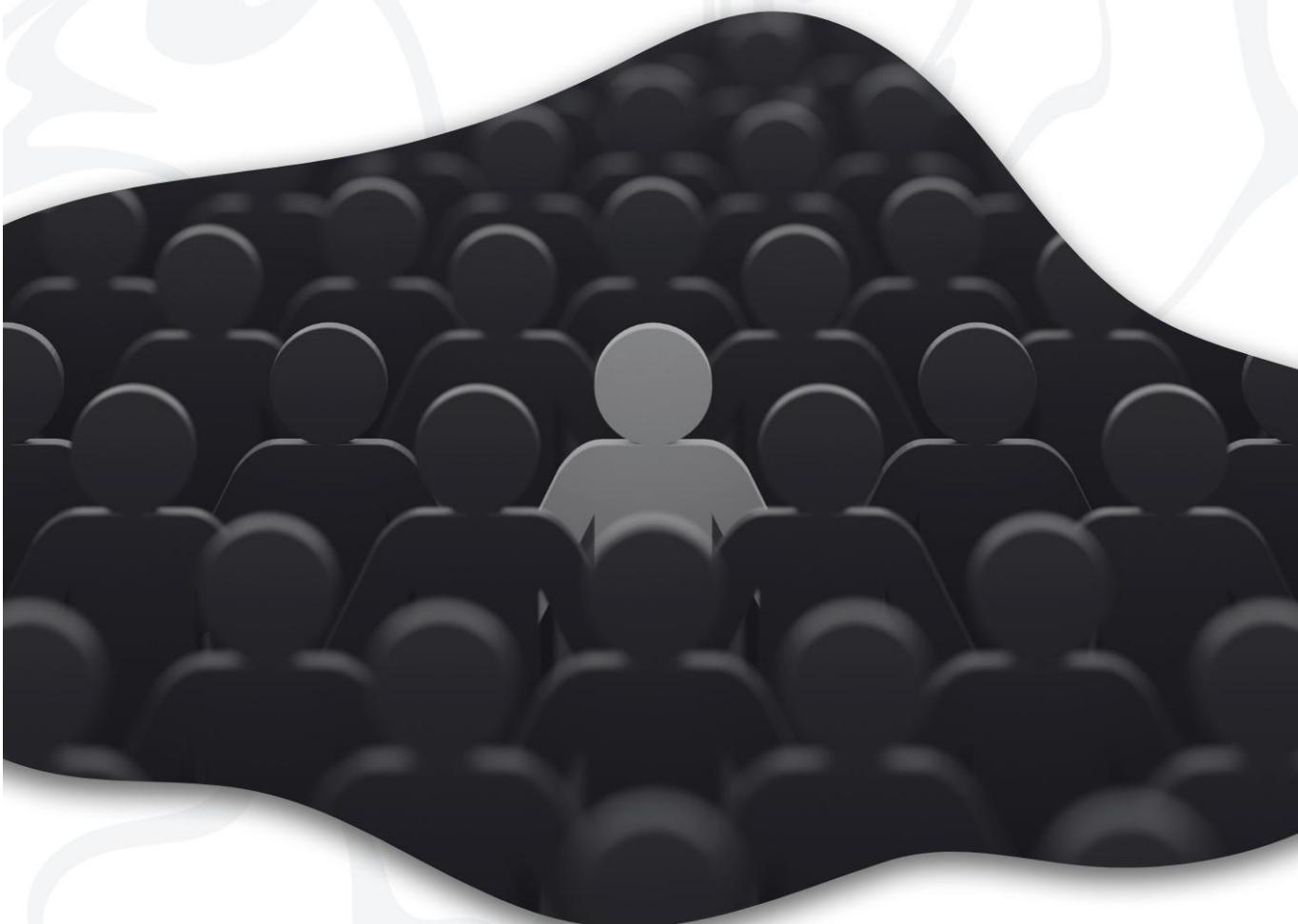
Namun, faktor lingkungan hanyalah sebagian dari cerita. Analisis kami tentang pemicu kognitif dan motivasional telah mengungkapkan peran penting dari proses internal. Kesenjangan antara keterampilan dan tantangan, seperti yang diartikulasikan dalam teori *flow*, menyoroti kebosanan sebagai sinyal bahwa potensi kita tidak dimanfaatkan sepenuhnya. Lebih dalam lagi, kurangnya tujuan dan makna dalam aktivitas sehari-hari dapat memicu kebosanan eksistensial, mendorong kita untuk menyelaraskan kembali tindakan kita dengan nilai-nilai kita. Akhirnya, ketidakmampuan internal untuk mengarahkan dan mempertahankan perhatian dapat membuat kita bosan bahkan di tengah-tengah lingkungan yang merangsang.

Terakhir, dengan menjelajahi pemicu sosial dan relasional, kita telah mengakui bahwa kebosanan adalah fenomena yang sangat interpersonal. Interaksi sosial yang dangkal dan rutin dapat terasa sama membosankannya dengan kesendirian, sementara isolasi sosial menciptakan kekosongan yang seringkali diisi dengan kebosanan. Hal ini menunjukkan bahwa koneksi manusia yang otentik dan bermakna adalah salah satu penangkal kebosanan kita yang paling kuat.

Dengan pemahaman yang komprehensif tentang *apa* yang menyebabkan kebosanan, kita sekarang berada dalam posisi yang lebih baik untuk memahami *siapa* yang paling rentan terhadapnya. Bab berikutnya akan beralih dari pemicu situasional ke perbedaan individu, mengeksplorasi bagaimana ciri kepribadian, sifat kognitif, dan faktor demografis dapat membuat beberapa orang secara inheren lebih cenderung mengalami kebosanan daripada yang lain. Penyelidikan terhadap kecenderungan bosan ini akan melengkapi gambaran kita, menjelaskan mengapa dua orang dapat merespons pemicu yang sama dengan cara yang sangat berbeda.

BAB 4

PERBEDAAN INDIVIDU DALAM KECENDERUNGAN BOSAN



Setelah pada bab sebelumnya kita memetakan berbagai pemicu kebosanan yang berasal dari lingkungan, tugas, dan konteks sosial, sebuah pertanyaan mendasar muncul: mengapa dalam situasi yang identik, beberapa individu merasa sangat bosan sementara yang lain tetap dapat menemukan keterlibatan atau ketenangan? Jawabannya terletak pada ranah perbedaan individu. Kebosanan, meskipun sering dipicu oleh faktor eksternal, pada akhirnya adalah pengalaman yang disaring melalui lensa unik kepribadian, gaya kognitif, dan latar belakang personal kita. Konsep sentral dalam memahami perbedaan ini adalah kecenderungan bosan (*boredom proneness*), sebuah ciri kepribadian yang stabil yang menggambarkan seberapa rentan seseorang mengalami kebosanan secara sering, cepat, dan intens di berbagai situasi.

Bab ini akan mengalihkan fokus dari "apa" yang menyebabkan kebosanan ke "siapa" yang paling mungkin merasakannya. Kita akan memulai sebuah penyelidikan mendalam ke dalam faktor-faktor internal yang membuat seseorang lebih rentan terhadap keadaan aversif ini. Penyelidikan ini akan dilakukan melalui tiga lensa analitis yang saling melengkapi. Pertama, kita akan mengeksplorasi fondasi kepribadian dari kerentanan terhadap kebosanan, dengan menggunakan kerangka kerja Lima Besar (*Big Five*) sebagai panduan. Kita akan melihat bagaimana ciri-ciri seperti ekstraversi, neurotisme, dan keterbukaan terhadap pengalaman secara langsung memengaruhi kebutuhan kita akan stimulasi dan kemampuan kita untuk mentolerir keadaan yang tidak menyenangkan.

Selanjutnya, kita akan bergerak melampaui ciri-ciri kepribadian yang luas ke ranah sifat kognitif dan emosional yang lebih spesifik. Di sini, kita akan membahas "perangkat lunak" mental yang digunakan individu untuk menavigasi dunia internal mereka. Kita akan mengkaji bagaimana keterampilan seperti *mindfulness* dan regulasi emosi dapat berfungsi sebagai penyangga yang kuat terhadap kebosanan, memungkinkan seseorang untuk

tetap hadir dan tenang bahkan ketika stimulasi eksternal kurang. Sebaliknya, kita akan melihat bagaimana kebiasaan mental seperti ruminasi dan *mind-wandering* yang tidak produktif dapat menciptakan dan memperburuk siklus kebosanan.

Ketiga, bab ini akan memperluas cakrawala kita untuk mempertimbangkan faktor perkembangan dan demografis. Pengalaman dan kerentanan kita terhadap kebosanan tidaklah statis; ia berevolusi seiring dengan perjalanan hidup kita. Kita akan menelusuri bagaimana kebosanan bermanifestasi secara berbeda pada masa remaja yang penuh gejolak, masa dewasa yang seringkali rutin, dan masa tua yang membawa tantangan uniknya sendiri. Selain itu, kita akan secara singkat menyentuh bagaimana variabel-variabel seperti gender, latar belakang budaya, dan status sosial ekonomi dapat membentuk cara kita mengalami dan merespons kebosanan.

Pemahaman tentang perbedaan individu ini memiliki implikasi praktis yang sangat besar. Dalam konteks klinis, mengidentifikasi individu dengan kecenderungan bosan yang tinggi dapat membantu dalam pencegahan masalah-masalah terkait seperti depresi, kecemasan, dan adiksi. Di bidang pendidikan, guru dapat merancang intervensi yang berbeda untuk siswa yang mudah bosan versus mereka yang lebih mampu mengatur diri sendiri. Di tempat kerja, manajer dapat lebih baik menempatkan karyawan dalam peran yang sesuai dengan profil kepribadian dan kebutuhan stimulasi mereka.

Dengan kata lain, bab ini bertujuan untuk mempersonalisasi pemahaman kita tentang kebosanan. Daripada melihatnya sebagai fenomena satu ukuran untuk semua, kita akan menghargai keragamannya sebagai pengalaman manusia yang dibentuk oleh jalinan rumit antara sifat bawaan, keterampilan yang dipelajari, dan konteks kehidupan kita.

Pada akhirnya, dengan memahami mengapa beberapa dari kita lebih "berkabel" untuk merasa bosan, kita dapat mengembangkan strategi yang

lebih berempati dan efektif untuk membantu diri kita sendiri dan orang lain menavigasi kekosongan ini, bukan hanya dengan mengubah dunia di sekitar kita, tetapi juga dengan memahami dan mengelola dunia di dalam diri kita. Perjalanan untuk memahami individu yang rentan bosan ini akan memberikan konteks krusial untuk bab-bab selanjutnya yang membahas konsekuensi negatif dari kebosanan kronis.

4.1. Kepribadian dan Kerentanan terhadap Kebosanan

Kepribadian adalah pola pikir, perasaan, dan perilaku yang relatif konsisten yang membedakan satu individu dari yang lain. Ia membentuk cara kita berinteraksi dengan dunia, termasuk bagaimana kita merespons situasi yang berpotensi membosankan. Beberapa ciri kepribadian bertindak sebagai "faktor risiko", membuat kita lebih rentan terhadap kebosanan, sementara yang lain berfungsi sebagai "faktor pelindung". Kerangka kerja yang paling banyak diterima untuk memahami kepribadian adalah Model Lima Faktor atau *Big Five*, yang mencakup Keterbukaan (*Openness*), Kehati-hatian (*Conscientiousness*), Ekstraversi (*Extraversion*), Keramahan (*Agreeableness*), dan Neurotisme (*Neuroticism*). Dalam subbab ini, kita akan fokus pada tiga ciri yang memiliki hubungan paling kuat dan paling banyak diteliti dengan kecenderungan bosan: ekstraversi, neurotisme, dan keterbukaan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kepribadian sebagai sistem suspensi sebuah mobil yang menavigasi "jalan kehidupan" yang bervariasi. Seseorang yang tinggi dalam ekstraversi dan pencarian sensasi seperti mobil sport dengan suspensi yang kaku. Di jalan tol yang mulus dan berkecepatan tinggi (lingkungan yang sangat merangsang), ia berkinerja cemerlang. Namun, di jalan pedesaan yang lambat dan bergelombang (lingkungan monoton), setiap ketidak sempurnaan kecil terasa menyiksa dan perjalannya menjadi sangat tidak nyaman dan membosankan. Sebaliknya, seseorang yang tinggi dalam

keterbukaan terhadap pengalaman seperti kendaraan *off-road* dengan suspensi yang adaptif. Ia mungkin tidak secepat mobil sport di jalan tol, tetapi ia mampu menemukan daya tarik dan tantangan bahkan di medan yang paling tidak biasa dan lambat, menyerap "guncangan" monoton tanpa banyak kesulitan.

4.1.1. Kaitan dengan Ekstraversi dan Pencarian Sensasi

Hubungan antara ekstraversi dan kebosanan adalah salah satu yang paling mapan dalam literatur psikologi. Ekstraversi ditandai dengan kecenderungan untuk bersikap ramah, banyak bicara, tegas, dan mencari kegembiraan dari interaksi sosial dan stimulasi eksternal. Di jantung ciri ini, terutama pada aspek pencarian sensasi (*sensation-seeking*), terdapat dasar biologis yang terkait erat dengan sistem dopamin yang kita bahas di Bab 2. Individu yang tinggi dalam ekstraversi dan pencarian sensasi sering digambarkan memiliki sistem saraf dengan tingkat gairah kortikal basal yang lebih rendah, yang berarti mereka membutuhkan lebih banyak masukan dari lingkungan untuk mencapai tingkat gairah optimal.

Kebutuhan biologis akan stimulasi tinggi ini membuat mereka sangat rentan terhadap kebosanan dalam situasi yang kurang merangsang. Lingkungan yang tenang, rutin, atau melibatkan tugas-tugas soliter dapat terasa sangat tidak memuaskan dan bahkan menyiksa bagi seorang ekstrovert. Mereka "mengisi ulang" energi psikologis mereka melalui interaksi dan aktivitas, sehingga ketiadaan hal-hal tersebut dapat dengan cepat menguras energi mereka dan menimbulkan perasaan bosan yang intens. Ini menjelaskan mengapa individu seperti ini seringkali adalah orang pertama yang mengeluh "bosan" dalam rapat yang panjang atau selama akhir pekan yang tenang tanpa rencana.

Marvin Zuckerman (1994), seorang pelopor dalam penelitian pencarian sensasi, mengidentifikasi beberapa komponen dari sifat ini, termasuk

pencarian petualangan dan getaran (*thrill and adventure seeking*), pencarian pengalaman (*experience seeking*), disinhibisi (*disinhibition*), dan kerentanan terhadap kebosanan (*boredom susceptibility*). Komponen terakhir ini secara eksplisit mengakui bahwa keengganannya terhadap pengalaman yang berulang adalah inti dari sifat ini. Individu yang tinggi dalam pencarian sensasi secara aktif menghindari monotonii dan terus-menerus mencari hal-hal baru, bervariasi, dan intens.

Dalam praktiknya, hubungan ini sering bermanifestasi sebagai kebutuhan untuk terus-menerus "melakukan sesuatu". Mereka mungkin mengisi jadwal mereka dengan aktivitas sosial, mencari hobi yang memacu adrenalin, atau sering berganti pekerjaan atau minat untuk menghindari jebakan rutinitas. Meskipun dorongan ini dapat mengarah pada kehidupan yang kaya dan penuh pengalaman, ia juga membawa risiko. Ketika sumber stimulasi eksternal tidak tersedia, mereka seringkali merasa bingung dan tidak tahu bagaimana cara menghibur diri mereka sendiri, karena mereka kurang terlatih dalam menghasilkan keterlibatan dari dalam.

Oleh karena itu, kerentanan mereka terhadap kebosanan bukanlah cacat karakter, melainkan ekspresi dari kebutuhan neurobiologis yang mendasar. Memahami hal ini penting untuk membantu individu yang sangat ekstrovert menemukan cara-cara yang sehat untuk memenuhi kebutuhan stimulasi mereka, sambil juga mungkin mengembangkan toleransi yang lebih besar terhadap momen-momen yang lebih tenang dan kurang merangsang dalam hidup.

4.1.2. Neurotisisme dan Intoleransi terhadap Keadaan yang Tidak Menyenangkan

Jika ekstraversi berkaitan dengan "kebutuhan akan input", neurotisisme berkaitan dengan "reaksi terhadap output" emosional internal. Neurotisisme adalah ciri kepribadian yang ditandai dengan kecenderungan untuk

mengalami emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, depresi, dan kerentanan. Individu yang tinggi neurotisme cenderung lebih reaktif secara emosional dan lebih sulit untuk kembali ke keadaan tenang setelah mengalami peristiwa yang membuat stres. Hubungannya dengan kebosanan bersifat langsung dan kuat: karena kebosanan adalah keadaan afektif yang tidak menyenangkan (aversif), individu dengan neurotisme tinggi akan merasakannya sebagai pengalaman yang sangat menyakitkan dan tidak dapat ditoleransi.

Bagi kebanyakan orang, kebosanan mungkin hanya merupakan gangguan ringan. Namun, bagi seseorang yang tinggi neurotisme, perasaan hampa dan gelisah yang menyertai kebosanan dapat dengan cepat meningkat menjadi kecemasan atau perasaan depresi yang lebih dalam. Mereka memiliki toleransi yang sangat rendah terhadap ketidaknyamanan psikologis apa pun, termasuk kebosanan. Ketidakmampuan untuk "hanya duduk" dengan perasaan tidak nyaman ini mendorong mereka untuk mencari pelarian yang segera dan seringkali impulsif.

Siklus ini seringkali berjalan sebagai berikut: situasi yang membosankan muncul, memicu perasaan awal ketidakpuasan. Individu yang tinggi neurotisme tidak hanya merasakan ketidakpuasan ini, tetapi juga mulai khawatir tentangnya ("Mengapa saya merasa seperti ini? Apakah ada yang salah dengan saya? Saya tidak tahan perasaan ini"). Proses ruminasi ini memperkuat emosi negatif, membuat kebosanan terasa lebih buruk. Rasa sakit yang meningkat ini menciptakan urgensi yang kuat untuk melarikan diri, yang dapat mengarah pada perilaku coping maladaptif seperti makan berlebihan, penggunaan zat, atau belanja impulsif.

Penelitian secara konsisten menemukan korelasi positif yang signifikan antara skor neurotisme dan skor kecenderungan bosan (Vodanovich, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengatur emosi negatif adalah komponen inti dari kerentanan terhadap kebosanan kronis. Mereka

tidak hanya lebih sering merasa bosan, tetapi mereka juga lebih menderita karenanya. Kebosanan bagi mereka bukanlah sekadar sinyal untuk mencari aktivitas baru, tetapi juga ancaman terhadap stabilitas emosional mereka.

Dengan demikian, intervensi untuk individu yang rentan bosan dan tinggi neurotisme harus berfokus pada peningkatan keterampilan regulasi emosi. Terapi seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) atau Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) dapat sangat membantu. Mereka dapat belajar untuk mengenali dan menerima perasaan tidak nyaman seperti kebosanan tanpa harus segera bereaksi terhadapnya, memutus siklus di mana kebosanan memicu kecemasan, yang kemudian memicu perilaku pelarian yang merugikan.

4.1.3. Peran Keterbukaan terhadap Pengalaman

Berbeda dengan ekstraversi dan neurotisme yang seringkali meningkatkan kerentanan terhadap kebosanan, keterbukaan terhadap pengalaman (*openness to experience*) umumnya berfungsi sebagai faktor pelindung yang kuat. Keterbukaan adalah ciri kepribadian yang mencerminkan tingkat imajinasi, kreativitas, rasa ingin tahu intelektual, dan preferensi terhadap variasi. Individu yang tinggi dalam keterbukaan menikmati ide-ide baru, menghargai seni dan keindahan, dan ingin tahu tentang dunia di sekitar mereka, baik dunia internal maupun eksternal. Sifat-sifat ini secara langsung melawan kondisi yang menimbulkan kebosanan.

Kemampuan untuk menghasilkan stimulasi internal adalah salah satu mekanisme utama di balik efek protektif ini. Ketika dihadapkan pada situasi yang kurang merangsang secara eksternal, orang dengan keterbukaan tinggi dapat beralih ke dunia imajinasi mereka yang kaya. Mereka dapat melamun secara kreatif, merenungkan ide-ide filosofis, atau merencanakan proyek-proyek masa depan. Kemampuan untuk terlibat dengan pikiran sendiri secara produktif ini adalah penangkal yang kuat untuk kekosongan yang menjadi ciri

kebosanan. Mereka tidak terlalu bergantung pada lingkungan untuk hiburan karena mereka membawa "hiburan" mereka sendiri di dalam kepala mereka.

Selain itu, rasa ingin tahu intelektual yang menjadi ciri keterbukaan membuat mereka lebih mungkin menemukan aspek-aspek menarik dalam situasi yang mungkin dianggap monoton oleh orang lain. Mereka mungkin mulai bertanya "mengapa" atau "bagaimana" tentang tugas yang berulang, mengubahnya dari pekerjaan membosankan menjadi kesempatan belajar kecil. Seorang kasir yang tinggi keterbukaannya mungkin tidak hanya memindai barang, tetapi juga mengamati pola perilaku konsumen atau merenungkan rantai pasokan global yang membawa produk-produk itu ke toko. Kemampuan untuk "membingkai ulang" (*reframe*) situasi ini adalah keterampilan kognitif yang kuat.

Preferensi mereka terhadap variasi juga berarti mereka secara proaktif mencari pengalaman baru dan beragam yang mencegah kebosanan muncul. Namun, tidak seperti pencarian sensasi yang sering dikaitkan dengan ekstraversi (yang mungkin berfokus pada getaran fisik atau intensitas sosial), pencarian kebaruan pada orang yang terbuka seringkali lebih bersifat kognitif atau estetis, belajar tentang budaya baru, mencoba jenis makanan yang berbeda, atau mengeksplorasi genre musik yang tidak biasa.

Sebaliknya, individu yang rendah keterbukaannya cenderung lebih konvensional, lebih menyukai rutinitas yang akrab, dan kurang tertarik pada ide-ide abstrak atau pengalaman baru. Meskipun preferensi ini dapat memberikan stabilitas, hal itu juga membuat mereka lebih rentan terhadap kebosanan ketika rutinitas mereka terganggu atau ketika mereka dihadapkan pada periode waktu yang tidak terstruktur. Mereka mungkin kesulitan menemukan hal-hal untuk dilakukan karena repertoar minat mereka lebih sempit. Oleh karena itu, mendorong keterbukaan, misalnya, dengan mendorong orang untuk mencoba satu hal baru setiap minggu, bisa menjadi strategi yang efektif untuk membangun ketahanan terhadap kebosanan.

4.2. Ciri Kognitif dan Emosional

Di luar ciri-ciri kepribadian yang luas, kerentanan kita terhadap kebosanan juga sangat dipengaruhi oleh keterampilan dan kebiasaan kognitif serta emosional kita yang lebih spesifik. Ini adalah "perangkat" mental yang kita gunakan sehari-hari untuk memproses informasi, mengelola perasaan, dan mengarahkan perilaku kita. Seseorang mungkin memiliki kepribadian yang pada dasarnya rentan terhadap kebosanan (misalnya, tinggi neurotisme), tetapi jika mereka telah mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang kuat, mereka mungkin dapat mengelola kerentanan tersebut dengan efektif. Sebaliknya, seseorang dengan kepribadian yang tampaknya tahan banting bisa menjadi sering bosan jika mereka memiliki kebiasaan kognitif yang maladaptif. Subbab ini akan mengeksplorasi bagaimana sifat-sifat seperti *mindfulness*, regulasi emosi, ruminasi, dan disiplin diri membentuk pengalaman kita terhadap kebosanan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan dua orang terdampar di sebuah pulau kecil yang monoton dengan sumber daya yang terbatas, ini adalah representasi dari situasi yang membosankan. Orang pertama memiliki "peralatan mental" yang buruk: dia tidak memiliki keterampilan untuk fokus (*low mindfulness*), mudah panik (*poor emotional regulation*), dan terus-menerus memikirkan betapa buruknya situasinya (*rumination*). Dia dengan cepat menjadi bosan, cemas, dan tidak berdaya. Orang kedua memiliki "peralatan mental" yang baik: dia dapat mengamati lingkungannya dengan cermat (*mindfulness*), tetap tenang di bawah tekanan (*emotional regulation*), dan fokus pada tugas-tugas kecil yang dapat dicapai (*self-discipline*). Dia mungkin menemukan cara untuk membuat tempat berlindung, mencari makanan, atau bahkan menemukan keindahan dalam hal-hal kecil di pulau itu. Situasinya sama, tetapi peralatan kognitif dan emosional mereka menghasilkan hasil yang sama sekali berbeda.

4.2.1. Kaitan dengan Mindfulness Rendah dan Regulasi Emosi yang Buruk

Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah praktik memusatkan perhatian pada saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian. Ini melibatkan pengamatan terhadap pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh seseorang sebagaimana adanya, tanpa terjebak di dalamnya atau mencoba mengubahnya. Dari definisinya saja, *mindfulness* dapat dilihat sebagai antitesis psikologis dari kebosanan. Kebosanan ditandai oleh keinginan untuk mlarikan diri dari saat ini dan ketidakmampuan untuk terlibat dengannya, sementara *mindfulness* adalah tentang merangkul dan terlibat sepenuhnya dengan saat ini, apa pun isinya.

Individu dengan tingkat *mindfulness* disposisional yang rendah cenderung beroperasi dengan mode "pilot otomatis". Pikiran mereka mudah terseret ke masa lalu (penyesalan) atau masa depan (kekhawatiran), dan mereka kurang memiliki kapasitas untuk sepenuhnya menghargai pengalaman sensorik dari saat ini. Ketika dihadapkan pada situasi yang tidak terlalu merangsang, mereka tidak memiliki "jangkar" perhatian untuk menahan mereka di saat ini. Sebaliknya, pikiran mereka mengembawa tanpa tujuan, dan mereka dengan cepat menjadi sadar akan ketidakpuasan mereka terhadap situasi tersebut, yang merupakan inti dari kebosanan.

Regulasi emosi yang buruk terkait erat dengan *mindfulness* yang rendah dan merupakan prediktor kuat lainnya dari kecenderungan bosan. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengelola dan memengaruhi emosi apa yang kita miliki, kapan kita memiliki, dan bagaimana kita mengalami serta mengungkapkannya. Seperti yang dibahas sebelumnya, kebosanan adalah keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Individu dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk merasa sangat sulit untuk mentolerir perasaan ini. Mereka mungkin menggunakan strategi regulasi yang tidak efektif, seperti penekanan (mencoba untuk tidak memikirkan perasaan bosan, yang

seringkali justru membuatnya lebih kuat) atau ruminasi (terobsesi dengan betapa bosannya mereka).

Ketidakmampuan untuk mengelola afek negatif dari kebosanan secara internal menciptakan dorongan yang kuat untuk mencari solusi eksternal. Ini menjelaskan mengapa orang yang sulit mengatur emosi lebih mungkin terlibat dalam perilaku impulsif yang didorong oleh kebosanan, seperti makan emosional, penggunaan narkoba, atau perilaku mencari sensasi lainnya. Mereka menggunakan perilaku-perilaku ini sebagai cara cepat untuk mengubah keadaan emosional mereka karena mereka tidak memiliki alat internal untuk melakukannya.

Sebaliknya, individu dengan keterampilan regulasi emosi yang baik dapat mengenali perasaan bosan yang muncul, mengakuinya tanpa panik, dan mungkin menggunakan strategi kognitif yang lebih adaptif, seperti penilaian ulang (*reappraisal*), misalnya, melihat periode kebosanan sebagai kesempatan untuk beristirahat atau merencanakan sesuatu. Kemampuan untuk "menahan" ketidaknyamanan kebosanan tanpa perlu segera menghilangkannya adalah keterampilan kunci yang melindungi dari bentuk-bentuk kebosanan yang lebih kronis dan merusak.

4.2.2. Dampak Rumination dan Mengembara Pikiran

Meskipun pikiran yang mengembara (*mind-wandering*) adalah fitur universal dari kognisi manusia, tidak semua *mind-wandering* diciptakan sama. Ada perbedaan besar antara lamunan yang kreatif dan berorientasi pada masa depan dengan *mind-wandering* yang repetitif, negatif, dan tanpa tujuan yang sering menyertai kebosanan. Kebiasaan kognitif untuk terlibat dalam jenis *mind-wandering* yang tidak produktif ini, terutama ruminasi, secara signifikan meningkatkan kerentanan terhadap kebosanan.

Ruminasi adalah proses berpikir yang berulang-ulang dan pasif tentang kesusahan seseorang serta kemungkinan penyebab dan konsekuensinya. Ketika diterapkan pada kebosanan, ruminasi terdengar seperti: "Aku sangat bosan. Tidak ada yang menarik. Kenapa aku selalu bosan? Hidupku sangat tidak menarik." Pola pikir ini menciptakan lingkaran umpan balik negatif. Semakin seseorang merenungkan kebosanan mereka, semakin mereka memperkuat keadaan emosional negatif yang terkait dengannya, dan semakin sulit bagi mereka untuk melihat kemungkinan-kemungkinan untuk keterlibatan yang ada di sekitar mereka. Ruminasi mengunci perhatian pada masalah (perasaan bosan) daripada pada solusi potensial.

Hubungan ini terkait dengan aktivitas *Default Mode Network* (DMN) di otak. Seperti yang dibahas di Bab 2, DMN aktif selama *mind-wandering*. Pada individu yang sehat, DMN dapat mendukung pemikiran kreatif dan perencanaan. Namun, pada individu yang rentan terhadap ruminasi (dan kondisi terkait seperti depresi), aktivitas DMN bisa menjadi kaku dan berputar-putar pada tema-tema negatif. Kebosanan menyediakan "ruang kosong" yang sempurna bagi DMN yang ruminatif ini untuk mengambil alih, mengubah periode waktu luang menjadi sesi penyiksaan diri mental.

Mind-wandering yang tidak terarah, bahkan tanpa komponen ruminatif yang jelas, juga dapat berkontribusi pada kebosanan. Jika pikiran terus-menerus melompat dari satu topik ke topik lain tanpa pernah menetap, individu tersebut tidak pernah mencapai tingkat kedalaman kognitif yang diperlukan untuk keterlibatan yang sejati. Ini seperti mencoba membaca dua puluh buku sekaligus dengan hanya membaca satu kalimat dari masing-masing buku secara bergantian, tidak ada cerita yang akan dipahami, dan prosesnya akan terasa tidak memuaskan dan membuat frustrasi.

Oleh karena itu, kerentanan terhadap kebosanan tidak hanya tentang kurangnya stimulasi eksternal, tetapi juga tentang kualitas kehidupan internal seseorang. Individu yang telah mengembangkan kebiasaan kognitif untuk

berpikir secara repetitif dan negatif akan merasa sulit untuk menemukan kepuasan, tidak peduli seberapa menarik lingkungan eksternal mereka. Mereka membawa "generator kebosanan" mereka sendiri di dalam pikiran mereka.

4.2.3. Disiplin Diri dan Kemampuan Menunda Kepuasan

Disiplin diri, yang dalam terminologi kepribadian terkait erat dengan kehati-hatian (*conscientiousness*), adalah kemampuan untuk mengatur diri sendiri demi mencapai tujuan jangka panjang. Ini melibatkan kemampuan untuk menunda kepuasan (*delay gratification*), yaitu, menahan godaan untuk imbalan langsung demi mendapatkan imbalan yang lebih besar di kemudian hari. Kemampuan ini secara fundamental bertentangan dengan dorongan inti dari kebosanan, yaitu keinginan untuk segera melarikan diri dari ketidaknyamanan saat ini. Individu dengan tingkat disiplin diri yang rendah sangat rentan terhadap kebosanan karena mereka berjuang untuk bertahan melalui bagian-bagian dari suatu aktivitas yang tidak segera menyenangkan.

Hampir setiap pengejaran yang berharga dalam hidup, baik itu mempelajari alat musik, mendapatkan gelar, atau membangun bisnis, melibatkan periode-periode kerja keras, pengulangan, dan kemajuan yang lambat. Bagian-bagian ini bisa jadi membosankan. Seseorang dengan disiplin diri yang tinggi dapat mentolerir kebosanan ini karena mereka tetap fokus pada tujuan jangka panjang. Mereka memahami bahwa latihan tangga nada yang monoton hari ini adalah prasyarat untuk memainkan sonata yang indah besok. Kemampuan untuk menghubungkan tindakan saat ini dengan hasil di masa depan memberi mereka tujuan dan makna, yang merupakan penangkal kebosanan yang kuat.

Sebaliknya, individu dengan disiplin diri yang rendah beroperasi lebih banyak pada "prinsip kesenangan" saat ini. Jika suatu aktivitas tidak memberikan umpan balik positif atau kesenangan secara instan, mereka dengan cepat

kehilangan minat dan motivasi. Mereka merasa sulit untuk melihat nilai dalam upaya yang tidak segera dihargai. Akibatnya, mereka sering berganti-ganti hobi, proyek, atau bahkan karir, selalu mencari "hal baru" berikutnya yang menawarkan kegembiraan awal, tetapi meninggalkan semuanya begitu kebaruan itu memudar dan kerja keras yang sebenarnya dimulai.

Kecenderungan ini diperburuk oleh budaya modern yang sering mempromosikan gratifikasi instan. Media sosial, layanan *streaming*, dan pengiriman cepat semuanya melatih kita untuk mengharapkan imbalan dengan sedikit penundaan. Hal ini dapat mengikis "otot" disiplin diri kita, membuat kita kurang toleran terhadap proses yang lambat dan terkadang membosankan yang diperlukan untuk pencapaian yang mendalam. Individu yang paling terpengaruh oleh budaya ini akan menjadi yang paling rentan terhadap kebosanan.

Pada akhirnya, disiplin diri bukanlah tentang memaksa diri sendiri untuk menderita melalui kebosanan tanpa henti. Ini tentang memiliki visi jangka panjang yang cukup kuat untuk memberi makna pada bagian-bagian yang tidak menarik dari suatu perjalanan. Tanpa kemampuan untuk menunda kepuasan, setiap momen yang tidak merangsang menjadi krisis yang tidak dapat ditoleransi, menjadikan individu tersebut sandera dari kebutuhan mereka akan stimulasi instan dan, akibatnya, mangsa yang mudah bagi kebosanan kronis.

4.3. Faktor Perkembangan dan Demografi

Kerentanan terhadap kebosanan bukanlah sifat yang statis sepanjang hidup; ia dipengaruhi oleh tahap perkembangan kita dan konteks demografis yang lebih luas tempat kita berada. Otak dan kapasitas psikologis kita berubah seiring bertambahnya usia, yang pada gilirannya mengubah cara kita mengalami dan mengatasi kebosanan. Demikian pula, norma-norma budaya,

ekspektasi gender, dan realitas status sosial ekonomi dapat membentuk baik pemicu kebosanan yang kita hadapi maupun sumber daya yang kita miliki untuk melawannya. Memahami faktor-faktor ini menambahkan lapisan konteks yang penting, mengingatkan kita bahwa kebosanan selalu merupakan pengalaman yang tertanam dalam siklus hidup dan struktur sosial.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan pengalaman kebosanan sebagai upaya menavigasi sebuah ruangan yang sunyi dan kosong. Seorang remaja, dengan energi yang meluap-luap dan kebutuhan akan identitas sosial (tahap perkembangan), mungkin akan merasa ruangan itu sangat menyesakkan dan panik mencari jalan keluar. Seorang dewasa paruh baya, yang terbiasa dengan rutinitas kerja dan keluarga (konteks demografis), mungkin melihat ruangan itu sebagai kesempatan langka untuk beristirahat sejenak, meskipun mungkin merasa sedikit gelisah. Seorang lansia, yang mungkin menghadapi isolasi sosial (tahap perkembangan), bisa jadi merasa ruangan kosong itu adalah cerminan menyakitkan dari kehidupannya sehari-hari. Ruangan itu sama, tetapi makna dan respons terhadap kekosongan itu sangat dibentuk oleh siapa mereka dan di mana mereka berada dalam perjalanan hidup mereka.

4.3.1. Kebosanan Sepanjang Rentang Kehidupan (Remaja hingga Lanjut Usia)

Kebosanan mengalami pasang surut yang berbeda di berbagai tahap kehidupan. Masa remaja sering dianggap sebagai puncak dari kerentanan terhadap kebosanan. Ada beberapa alasan untuk ini. Secara neurobiologis, otak remaja sedang mengalami perkembangan besar. Sistem limbik yang mencari penghargaan dan kesenangan sudah sepenuhnya matang dan sangat aktif, sementara korteks prefrontal yang bertanggung jawab atas kontrol impuls dan perencanaan jangka panjang masih dalam proses pematangan. Ketidakseimbangan ini menciptakan "mesin" yang sangat

menginginkan kegembiraan dan kebaruan tetapi dengan "rem" yang lemah, sebuah resep sempurna untuk kebosanan dan perilaku berisiko yang sering menyertainya.

Secara psikososial, remaja sedang dalam proses membentuk identitas mereka dan mencari otonomi dari orang tua. Mereka sering menolak kegiatan yang "dipaksakan" oleh orang dewasa (seperti sekolah atau tugas rumah tangga) dan mencari pengalaman yang terasa lebih otentik bagi mereka. Ketika mereka tidak dapat menemukan pengalaman seperti itu, mereka dengan cepat melabeli situasi mereka sebagai "membosankan". Keluhan "tidak ada yang bisa dilakukan" dari seorang remaja seringkali merupakan ekspresi dari pencarian makna dan identitas yang lebih dalam.

Di masa dewasa awal dan pertengahan, sumber kebosanan sering bergeser. Rutinitas pekerjaan, tanggung jawab keluarga, dan tuntutan kehidupan sehari-hari dapat menciptakan bentuk kebosanan yang berbeda, yang lebih didasarkan pada monoton dan kurangnya kebaruan daripada kurangnya stimulasi mentah. Orang dewasa mungkin mendapati diri mereka terjebak dalam pekerjaan yang tidak menantang (*boreout*) atau hubungan yang telah kehilangan percikannya. Di sini, kebosanan adalah sinyal stagnasi.

Di usia tua, kebosanan dapat muncul kembali sebagai masalah yang signifikan, tetapi karena alasan yang berbeda lagi. Faktor-faktor seperti pensiun (kehilangan peran dan rutinitas kerja), masalah kesehatan (yang membatasi aktivitas), dan kematian teman atau pasangan (isolasi sosial) dapat secara drastis mengurangi sumber stimulasi dan makna. Tidak seperti remaja yang bosan karena terlalu banyak energi yang tidak tersalurkan, lansia mungkin bosan karena kurangnya kesempatan dan energi untuk terlibat. Kebosanan di usia tua seringkali terkait erat dengan kesepian dan depresi, menjadikannya masalah kesehatan mental yang serius pada populasi ini.

Memahami lintasan perkembangan ini sangat penting. Intervensi untuk remaja yang bosan mungkin berfokus pada penyaluran energi mereka ke dalam kegiatan yang konstruktif dan memberikan otonomi. Intervensi untuk orang dewasa paruh baya mungkin berfokus pada pengayaan pekerjaan dan menyalakan kembali hubungan. Dan intervensi untuk lansia mungkin berfokus pada pembangunan kembali koneksi sosial dan menemukan sumber makna baru di kemudian hari.

4.3.2. Perbedaan Gender dan Budaya dalam Pengalaman Kebosanan

Meskipun kebosanan adalah pengalaman manusia yang universal, cara ia diungkapkan, ditafsirkan, dan ditanggapi dapat bervariasi antar gender dan budaya. Penelitian tentang perbedaan gender dalam kecenderungan bosan telah memberikan hasil yang beragam, tetapi beberapa pola muncul. Beberapa studi menunjukkan bahwa laki-laki, rata-rata, melaporkan tingkat kecenderungan bosan yang sedikit lebih tinggi daripada perempuan. Perbedaan ini seringkali dapat dijelaskan oleh perbedaan rata-rata dalam sifat-sifat terkait, seperti pencarian sensasi yang cenderung lebih tinggi pada laki-laki. Selain itu, cara laki-laki dan perempuan mengatasi kebosanan mungkin berbeda, yang dibentuk oleh ekspektasi sosial. Laki-laki mungkin lebih cenderung merespons kebosanan dengan perilaku berisiko atau agresi eksternal, sementara perempuan mungkin lebih cenderung beralih ke coping internal atau perilaku seperti makan emosional.

Perbedaan budaya bahkan lebih mendalam. Di banyak budaya Barat yang individualistik, ada penekanan kuat pada stimulasi, hiburan, dan kebahagiaan pribadi. Dalam konteks ini, kebosanan sering dipandang sebagai kegagalan pribadi, tanda bahwa seseorang tidak cukup menarik atau tidak berusaha cukup keras untuk menghibur diri sendiri. Stigma ini dapat membuat pengalaman kebosanan menjadi lebih menyakitkan. Ada tekanan konstan untuk "melakukan sesuatu" dan mengisi setiap momen kosong, yang dapat

menyebabkan ketergantungan pada hiburan eksternal dan hilangnya kemampuan untuk mentolerir keheningan.

Sebaliknya, dalam beberapa budaya Timur atau yang lebih kolektivistis, mungkin ada penerimaan yang lebih besar terhadap keadaan gairah yang rendah dan momen-momen yang tidak terstruktur. Kebosanan mungkin tidak dilihat sebagai keadaan yang harus segera dihilangkan, tetapi mungkin sebagai bagian alami dari ritme kehidupan, atau bahkan sebagai kesempatan untuk refleksi yang tenang. Praktik-praktik seperti meditasi, yang pada dasarnya adalah latihan dalam "duduk dengan" apa pun yang muncul di saat ini, lebih terintegrasi ke dalam beberapa budaya ini.

Globalisasi, tentu saja, mengaburkan perbedaan-perbedaan ini. Penyebaran media dan teknologi Barat telah mengekspor "budaya stimulasi" ke seluruh dunia, yang mungkin meningkatkan prevalensi dan penderitaan yang terkait dengan kebosanan secara global. Namun demikian, penting untuk menyadari bahwa kebosanan bukanlah konstruk yang netral secara budaya. Setiap upaya untuk memahami atau mengobati kebosanan harus mempertimbangkan nilai-nilai dan norma-norma budaya dari individu yang bersangkutan.

4.3.3. Status Sosial Ekonomi dan Akses ke Stimulasi

Status sosial ekonomi (SSE) dapat memengaruhi kerentanan terhadap kebosanan melalui dua jalur yang tampaknya berlawanan. Di satu sisi, individu dengan SSE rendah seringkali dihadapkan pada pemicu kebosanan lingkungan yang lebih banyak dan lebih intens. Mereka lebih mungkin bekerja dalam pekerjaan dengan upah rendah yang bersifat monoton, repetitif, dan menawarkan sedikit otonomi. Stres finansial dan kelelahan dari pekerjaan fisik atau jam kerja yang panjang juga dapat menguras sumber daya kognitif yang dibutuhkan untuk terlibat dalam kegiatan rekreasi yang bermakna.

Selain itu, akses terhadap stimulasi yang konstruktif seringkali terbatas. Hobi, kelas, perjalanan, atau bahkan akses ke ruang hijau yang aman mungkin terlalu mahal atau tidak tersedia. Pilihan rekreasi mungkin terbatas pada kegiatan berbiaya rendah dan pasif, seperti menonton televisi. Kombinasi dari pekerjaan yang membosankan dan waktu luang yang kurang merangsang ini dapat menciptakan lingkungan yang matang untuk kebosanan kronis, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada siklus kemiskinan dengan meningkatkan risiko masalah kesehatan mental dan penyalahgunaan zat.

Di sisi lain spektrum, individu dengan SSE sangat tinggi juga tidak kebal terhadap kebosanan, meskipun karena alasan yang berbeda. Salah satu masalahnya adalah "paradoks pilihan", ketika seseorang dapat membeli atau melakukan hampir semua hal, tidak ada satu hal pun yang terasa istimewa atau berharga. Pengejaran kebaruan yang konstan dapat menyebabkan habituasi yang cepat, di mana bahkan pengalaman yang paling mewah pun dengan cepat kehilangan kilaunya. Ini adalah kebosanan yang lahir dari kelimpahan, bukan kekurangan.

Selain itu, kehidupan yang sangat nyaman dapat menghilangkan tantangan dan perjuangan yang seringkali menjadi sumber makna dan kepuasan. Ketika segala sesuatu mudah, ada sedikit kesempatan untuk menguji keterampilan seseorang, mengatasi kesulitan, dan merasakan kebanggaan pencapaian. Kehidupan tanpa gesekan bisa menjadi kehidupan tanpa makna, yang merupakan akar dari kebosanan eksistensial yang mendalam. Fenomena ini kadang-kadang disebut sebagai "kemiskinan affluen" (*affluenza*), di mana kekayaan materi gagal memberikan kekayaan psikologis. Dengan demikian, baik kekurangan maupun kelebihan sumber daya dapat, dengan cara yang berbeda, membuka pintu bagi kebosanan untuk masuk.

KESIMPULAN

Bab ini telah menegaskan bahwa kebosanan bukanlah pengalaman yang acak, melainkan sebuah kondisi yang secara sistematis lebih mungkin dialami oleh individu-individu tertentu. Dengan menjelajahi perbedaan individu dalam kecenderungan bosan, kita telah melengkapi pemahaman kita tentang pemicu situasional dengan wawasan tentang kerentanan personal. Kita telah melihat bagaimana fondasi kepribadian, khususnya kombinasi dari kebutuhan stimulasi yang tinggi (ekstraversi/pencarian sensasi) dan toleransi yang rendah terhadap afek negatif (neurotisme), menciptakan panggung utama bagi kebosanan untuk berkembang. Sebaliknya, sifat seperti keterbukaan terhadap pengalaman muncul sebagai sumber daya internal yang kuat, memberikan perlindungan melalui rasa ingin tahu dan imajinasi.

Di luar ciri-ciri kepribadian yang luas, kita telah mengidentifikasi seperangkat keterampilan kognitif dan emosional yang krusial. Kemampuan untuk tetap sadar di saat ini (*mindfulness*), mengelola emosi yang tidak nyaman secara efektif, dan mempertahankan disiplin diri dalam mengejar tujuan jangka panjang semuanya berfungsi sebagai penyangga penting terhadap kebosanan. Sebaliknya, kebiasaan mental seperti ruminasi dan *mind-wandering* yang tidak terarah dapat menjebak individu dalam siklus kebosanan dan ketidakpuasan yang memperkuat diri sendiri.

Terakhir, dengan menempatkan individu dalam konteks perkembangan dan demografis, kita telah mengakui bahwa kerentanan terhadap kebosanan bersifat dinamis. Dari gejolak neurobiologis masa remaja hingga potensi isolasi di usia tua, tantangan kebosanan berubah sepanjang siklus hidup. Faktor-faktor seperti budaya dan status sosial ekonomi lebih lanjut membentuk lanskap di mana perjuangan melawan kebosanan ini terjadi, memengaruhi baik sumber daya yang tersedia maupun makna yang dilekatkan pada pengalaman itu sendiri.

Dengan pemahaman yang lebih kaya tentang "siapa" yang rentan terhadap kebosanan dan "mengapa", kita kini siap untuk beralih ke konsekuensi-konsekuensi serius dari kondisi ini. Bab selanjutnya akan memulai eksplorasi sisi gelap kebosanan dengan mengkaji hubungannya yang kuat dan seringkali berbahaya dengan kecanduan. Kita akan melihat bagaimana individu yang rentan ini, didorong oleh ketidaknyamanan kebosanan yang kronis, seringkali beralih ke zat atau perilaku adiktif sebagai bentuk pelarian yang menjanjikan kelegaan tetapi pada akhirnya hanya memperdalam kekosongan.

BAB 5

HUBUNGAN ANTARA KEBOSANAN DAN ADIKSI



A row of white wooden blocks with the word "ADDICT" visible, set against a background of a person's face and a floral pattern.

Setelah pada bab sebelumnya kita mengidentifikasi individu-individu yang paling rentan terhadap kebosanan, kita sekarang beralih ke salah satu konsekuensi paling merusak dari keadaan ini: adiksi. Hubungan antara kebosanan dan adiksi bukanlah kebetulan; ia adalah sebuah tarian berbahaya yang didorong oleh kebutuhan mendalam manusia untuk melarikan diri dari ketidaknyamanan psikologis dan mencari keterlibatan. Ketika kebosanan menjadi kronis, perasaan hampa, gelisah, dan tidak bermakna dapat menjadi begitu tak tertahankan sehingga individu secara aktif mencari cara untuk mengubah keadaan sadar mereka. Dalam pencarian ini, zat psikoaktif dan perilaku kompulsif menawarkan janji kelegaan yang cepat dan kuat, menjadikannya pelarian yang sangat menggoda.

Bab ini akan mengupas tuntas hubungan simbiosis yang kelam antara kebosanan dan adiksi. Kita akan memulai dengan memposisikan kebosanan sebagai pemicu adiksi yang kuat. Kebosanan bukanlah penonton pasif; ia adalah agen motivasi aktif yang mendorong individu ke arah impulsivitas. Kita akan membahas bagaimana dorongan untuk meredakan keadaan aversif ini secara instan dapat membuka jalan bagi penggunaan zat pertama kali dan, yang lebih penting, menjadi faktor risiko utama untuk kambuh. Lebih dari sekadar adiksi zat, kita akan memperluas analisis kita ke ranah adiksi perilaku, seperti perjudian, bermain *game* secara kompulsif, dan penggunaan internet yang problematis, yang menawarkan pelarian dari kebosanan melalui mekanisme penghargaan dan keterlibatan yang sama kuatnya.

Selanjutnya, kita akan menyelami lebih dalam mekanisme psikologis dan neurobiologis yang mendasari hubungan ini. Mengapa perilaku adiktif begitu efektif dalam melawan kebosanan, setidaknya untuk sementara waktu? Kita akan menjelajahi siklus setan dari pencarian kebaruan dan habituasi, di mana "obat" awal untuk kebosanan dengan cepat kehilangan efektivitasnya, menuntut dosis yang lebih tinggi atau perilaku yang lebih ekstrem untuk mencapai efek yang sama. Konsep adiksi sebagai bentuk "pelarian" akan

dianalisis melalui lensa penguatan negatif (*negative reinforcement*), di mana perilaku tersebut dipertahankan bukan hanya karena kesenangan yang dihasilkannya, tetapi karena kemampuannya untuk menghilangkan rasa sakit psikis dari kebosanan.

Puncak dari analisis ini adalah eksplorasi tumpang tindih neurobiologis antara otak yang bosan dan otak yang kecanduan. Seperti yang telah kita singgung di Bab 2, sistem dopamin memainkan peran sentral. Bab ini akan mengelaborasi bagaimana kebosanan dapat dipandang sebagai keadaan "kelaparan dopamin", dan bagaimana zat serta perilaku adiktif menyediakan "pesta dopamin" yang tidak wajar. Kita akan membahas bagaimana pesta ini, dalam jangka panjang, secara ironis justru merusak sistem penghargaan otak, membuat individu menjadi lebih anhedonis dan lebih rentan terhadap kebosanan saat tidak menggunakan, sehingga memperkuat cengkeraman adiksi.

Namun, memahami masalah ini tidaklah cukup. Bagian terakhir dari bab ini akan berfokus pada solusi, dengan menguraikan pendekatan-pendekatan intervensi yang secara spesifik menargetkan hubungan kebosanan-adiksi. Daripada hanya berfokus pada abstinensi, pendekatan-pendekatan ini mengakui bahwa untuk pemulihan yang berkelanjutan, individu harus belajar bagaimana menghadapi akar masalahnya: kebosanan itu sendiri. Kita akan membahas strategi terapeutik yang dirancang untuk meningkatkan toleransi terhadap kebosanan, intervensi berbasis *mindfulness* untuk mengelola keinginan yang dipicu oleh kebosanan, dan pentingnya membangun kehidupan yang kaya akan hobi dan aktivitas konstruktif yang secara intrinsik memuaskan.

Secara keseluruhan, bab ini bertujuan untuk menyoroti kebosanan bukan sebagai keluhan sepele, tetapi sebagai faktor risiko klinis yang signifikan untuk salah satu masalah kesehatan mental yang paling menantang di zaman kita. Dengan memahami bagaimana kekosongan internal dapat

mendorong perilaku yang merusak diri sendiri, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih berbelas kasih dan efektif untuk pencegahan dan pengobatan adiksi, yang mengakui bahwa seringkali, di balik adiksi, terdapat seseorang yang hanya mencoba untuk tidak merasa bosan.

5.1. Kebosanan sebagai Pemicu Adiksi

Kebosanan menciptakan kekosongan psikologis yang menyakitkan, dan sifat manusia cenderung membenci kekosongan. Dorongan untuk mengisi kekosongan ini, untuk menggantikan perasaan hampa dengan sensasi, keterlibatan, atau sekadar mati rasa, adalah salah satu kekuatan pendorong paling kuat di balik inisiasi dan pemeliharaan perilaku adiktif. Kebosanan berfungsi sebagai keadaan anteseden, sebuah kondisi emosional negatif yang mendahului dan memotivasi penggunaan zat atau keterlibatan dalam perilaku kompulsif. Ia adalah bahan bakar yang menyalakan api impulsivitas, mengubah keinginan samar untuk "sesuatu yang berbeda" menjadi tindakan nyata yang seringkali memiliki konsekuensi jangka panjang. Dalam subbab ini, kita akan mengurai bagaimana kebosanan bertindak sebagai pemicu, mulai dari dorongan impulsif umum hingga perannya yang spesifik sebagai pintu gerbang menuju adiksi zat dan perilaku.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kebosanan sebagai sebuah ruangan yang sangat sunyi dan bergema, di mana satu-satunya suara adalah detak jam yang keras dan monoton. Awalnya, kesunyian itu mungkin bisa ditoleransi, tetapi seiring waktu, gema dan detak jam yang tak henti-hentinya menjadi sangat menyiksa. Di sudut ruangan, ada sebuah pemutar musik dengan *headphone*. Anda tahu bahwa jika Anda menyalakannya, musik yang keras akan menenggelamkan suara detak jam yang menyiksa dan mengisi keheningan yang bergema. Perilaku adiktif adalah seperti menyalakan pemutar musik itu. Ia menawarkan kelegaan yang instan dan total dari lingkungan internal yang tidak tertahankan. Masalahnya adalah, setiap kali

Anda mematikannya, ruangan terasa lebih sunyi dan gema terasa lebih kuat dari sebelumnya, membuat Anda semakin putus asa untuk menyalakannya kembali.

5.1.1. Dorongan Impulsif untuk Meredakan Kebosanan

Di jantung hubungan kebosanan-adiksi terdapat impulsivitas. Impulsivitas adalah kecenderungan untuk bertindak berdasarkan dorongan sesaat, tanpa banyak pertimbangan terhadap konsekuensi jangka panjang. Kebosanan secara signifikan meningkatkan impulsivitas karena ia menciptakan keadaan disforia yang mendesak untuk segera diatasi. Otak manusia sangat termotivasi untuk bergerak dari keadaan negatif ke keadaan positif (atau setidaknya netral), dan semakin negatif keadaannya, semakin kuat dorongannya. Karena kebosanan sangat aversif, ia memicu apa yang dikenal sebagai "peningkatan urgensi negatif" (*negative urgency escalation*), yaitu kecenderungan untuk bertindak gegabah saat mengalami emosi negatif.

Individu yang mengalami kebosanan sering melaporkan perasaan "melakukan apa saja" untuk menghentikan perasaan tersebut. Keadaan pikiran ini secara drastis memperpendek horison waktu pengambilan keputusan mereka. Konsep "penundaan diskon" (*delay discounting*) menjadi relevan di sini: individu menjadi lebih cenderung memilih imbalan kecil yang segera (misalnya, perasaan lega sesaat dari merokok) daripada imbalan besar yang tertunda (misalnya, kesehatan jangka panjang dari tidak merokok). Kebosanan membuat imbalan masa depan terasa jauh dan abstrak, sementara rasa sakit saat ini terasa sangat nyata dan mendesak.

Dorongan impulsif ini diperkuat oleh faktor-faktor yang telah kita bahas di bab-bab sebelumnya. Individu dengan regulasi emosi yang buruk (tinggi neurotisme) merasa dorongan ini sangat kuat karena mereka tidak memiliki alat internal untuk menenangkan disforia. Individu dengan disiplin diri yang rendah lebih mudah menyerah pada dorongan ini karena mereka kurang

mampu menahan godaan. Secara neurobiologis, keadaan bosan yang ditandai dengan kurangnya aktivitas di korteks prefrontal (PFC) berarti bahwa "rem" kognitif yang seharusnya mengendalikan impuls dari sistem limbik menjadi kurang efektif.

Studi eksperimental telah secara konsisten menunjukkan hubungan kausal ini. Peserta yang diinduksi untuk merasa bosan (misalnya, dengan melakukan tugas yang sangat monoton) menunjukkan perilaku yang lebih berisiko dan lebih impulsif dalam tugas-tugas berikutnya dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mereka lebih bersedia mengambil risiko untuk mendapatkan imbalan kecil dan menunjukkan preferensi yang lebih kuat untuk pilihan-pilihan yang memberikan gratifikasi instan.

Dengan demikian, kebosanan tidak hanya membuat adiksi tampak menarik; ia secara aktif melemahkan pertahanan kognitif kita terhadapnya. Ia menciptakan badai sempurna dari ketidaknyamanan yang kuat, fokus pada saat ini, dan kontrol diri yang berkurang, mendorong individu menuju pilihan termudah dan tercepat untuk mengubah perasaan mereka, yang seringkali merupakan zat atau perilaku adiktif.

5.1.2. Kebosanan sebagai Pendahulu Penggunaan dan Penyalahgunaan Zat

Hubungan antara kebosanan dan penggunaan zat, mulai dari nikotin dan alkohol hingga obat-obatan terlarang, telah didokumentasikan dengan baik. Kebosanan sering dikutip oleh individu sebagai alasan utama untuk mulai menggunakan zat, dan yang lebih penting, sebagai pemicu utama untuk kembali setelah periode abstinensi. Zat psikoaktif menawarkan solusi farmakologis langsung untuk masalah neurokimia yang mendasari kebosanan. Mereka secara artifisial mengubah tingkat gairah, suasana hati, dan persepsi, memberikan pelarian sementara dari realitas internal yang tidak memuaskan.

Untuk individu yang rentan bosan karena tingkat gairah yang rendah (sering dikaitkan dengan ekstraversi tinggi), obat-obatan stimulan seperti nikotin, kokain, atau amfetamin bisa sangat menarik. Zat-zat ini secara langsung meningkatkan pelepasan dopamin dan norepinefrin, menciptakan keadaan kewaspadaan, euphoria, dan keterlibatan yang tinggi yang secara langsung melawan perasaan lesu dan apatis dari kebosanan. Merokok sebatang rokok, misalnya, sering digambarkan sebagai cara untuk "memecah monoton" atau "memberi sesuatu untuk dilakukan" selama waktu henti.

Di sisi lain, bagi individu yang mengalami kebosanan sebagai keadaan kegelisahan dan frustrasi yang menyakitkan (sering dikaitkan dengan neurotisme tinggi), obat-obatan depresan seperti alkohol, benzodiazepin, atau opioid mungkin lebih menarik. Zat-zat ini bekerja dengan menenangkan sistem saraf pusat, menumpulkan emosi negatif, dan menciptakan perasaan tenang atau mati rasa. Mereka tidak selalu membuat dunia menjadi lebih menarik, tetapi mereka membuat kekosongan internal menjadi kurang menyakitkan. Minum alkohol setelah hari kerja yang membosankan adalah contoh klasik dari penggunaan zat untuk "bersantai" dan melepaskan diri dari disforia.

Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa remaja yang melaporkan tingkat kebosanan yang tinggi secara signifikan lebih mungkin untuk mulai merokok, minum alkohol, dan menggunakan ganja di kemudian hari (misalnya, Weybright et al., 2015). Dalam konteks pemulihan, kebosanan adalah salah satu tantangan terbesar. Banyak individu dalam pemulihan menemukan bahwa setelah mereka berhenti menggunakan zat, hidup mereka terasa kosong dan tidak menarik. Struktur dan ritual yang terkait dengan penggunaan narkoba hilang, dan mereka ditinggalkan dengan banyak waktu luang yang tidak terstruktur, yang dengan cepat dapat diisi dengan kebosanan. Perasaan ini adalah pemicu kambuh yang sangat kuat, karena

otak mereka telah belajar bahwa cara tercepat untuk menghilangkan kebosanan adalah dengan kembali menggunakan.

Oleh karena itu, setiap program pengobatan adiksi yang komprehensif harus secara eksplisit mengatasi masalah kebosanan. Tanpa mengajarkan klien cara-cara baru yang sehat untuk mengelola waktu luang dan mentolerir kebosanan, risiko kambuh tetap sangat tinggi.

5.1.3. Gerbang ke Adiksi Perilaku (misalnya: Perjudian, Game)

Di era digital, zat psikoaktif bukan satu-satunya jalan keluar dari kebosanan. Adiksi perilaku, perilaku kompulsif yang tidak melibatkan konsumsi zat tetapi berbagi banyak ciri adiksi, telah menjadi semakin umum, dan kebosanan adalah salah satu pendorong utamanya. Perjudian, bermain *video game*, penggunaan media sosial secara kompulsif, dan belanja *online* semuanya menawarkan mekanisme yang sangat efektif untuk meredakan kebosanan dengan menyediakan aliran stimulasi, kebaruan, dan penghargaan yang konstan.

Perjudian, misalnya, secara langsung menargetkan sistem penghargaan otak dengan ketidakpastiannya. Jadwal penguatan variabel (*variable reinforcement schedule*), di mana imbalan tidak dapat diprediksi, adalah yang paling membuat ketagihan. Setiap putaran mesin slot atau setiap kartu yang dibagikan membawa kemungkinan kemenangan, melepaskan lonjakan dopamin antisipatif. Ini menciptakan keadaan gairah dan keterlibatan tinggi yang secara sempurna melawan kebosanan. Individu sering melaporkan bahwa saat berjudi, mereka memasuki "zona" di mana waktu dan kekhawatiran menghilang, sebuah pengalaman yang sangat mirip dengan *flow* dan merupakan antitesis dari kebosanan.

Bermain *video game* secara kompulsif beroperasi dengan prinsip serupa. *Game* modern dirancang dengan cermat untuk memaksimalkan keterlibatan.

Mereka menawarkan tujuan yang jelas, umpan balik instan, tantangan yang meningkat, dan sistem penghargaan yang kompleks (seperti poin pengalaman, *item* virtual, dan *loot box*). Lingkungan yang sangat terstruktur dan bermanfaat ini adalah penawar yang sempurna untuk perasaan tanpa arah dan kurangnya penghargaan yang menjadi ciri kebosanan. Pemain dapat melarikan diri dari kehidupan nyata yang mungkin terasa membosankan dan tidak berarti ke dunia fantasi di mana mereka adalah pahlawan yang kuat dan terus-menerus dihargai atas upaya mereka.

Penggunaan internet dan media sosial yang problematis juga seringkali berakar pada kebosanan. Ketika dihadapkan pada momen waktu luang yang kosong, refleks banyak orang adalah meraih ponsel mereka. Menggulir tanpa henti melalui *feed* media sosial menyediakan aliran kebaruan mikro yang konstan, gambar baru, pembaruan status baru, video baru. Meskipun setiap item individu mungkin tidak terlalu merangsang, aliran yang tak berujung itu cukup untuk menjaga perhatian tetap terikat dan mencegah pikiran tenggelam dalam kebosanan.

Dalam semua kasus ini, perilaku tersebut berfungsi sebagai mekanisme coping untuk keadaan internal yang tidak menyenangkan. Masalahnya muncul ketika mekanisme coping ini menjadi satu-satunya strategi yang dimiliki seseorang, yang mengarah pada pengabaian tanggung jawab, kerusakan hubungan, dan konsekuensi negatif lainnya yang menjadi ciri khas adiksi. Kebosanan bertindak sebagai pintu gerbang, dan teknologi modern telah menyediakan ribuan pintu yang mengarah darinya.

5.2. Psikologi Adiksi yang Dipicu Kebosanan

Memahami bahwa kebosanan memicu adiksi adalah langkah pertama. Langkah selanjutnya adalah memahami *mengapa* hubungan ini begitu kuat dan persisten. Ini melibatkan penggalian lebih dalam ke dalam dinamika

psikologis dan mekanisme neurobiologis yang menciptakan dan memelihara siklus adiktif. Perilaku adiktif lebih dari sekadar pengalih perhatian sederhana; mereka adalah solusi yang sangat efisien, meskipun pada akhirnya merusak, untuk masalah psikologis yang ditimbulkan oleh kebosanan. Mereka bekerja dengan membajak sistem motivasi dan penghargaan kita yang mendasar. Subbab ini akan membedah siklus setan pencarian kebaruan, peran adiksi sebagai pelarian dari kesadaran diri, dan tumpang tindih biologis yang dalam antara otak yang bosan dan otak yang kecanduan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda berada di padang pasir yang panas dan membosankan, dan Anda sangat haus. Di kejauhan, Anda melihat sebuah oasis dengan air yang berkilauan. Ini adalah perilaku adiktif. Minuman pertama terasa luar biasa, menghilangkan dahaga dan panas (kebosanan). Namun, air di oasis ini adalah air asin. Ia memuaskan dahaga Anda untuk sesaat, tetapi dalam jangka panjang, ia membuat Anda semakin dehidrasi. Semakin banyak Anda minum, semakin haus Anda jadinya, dan semakin putus asa Anda untuk kembali ke satu-satunya sumber air yang Anda kenal, meskipun Anda tahu itu meracuni Anda. Siklus ini menggambarkan bagaimana solusi jangka pendek untuk kebosanan menciptakan masalah jangka panjang yang lebih besar, yang hanya dapat "diselesaikan" dengan lebih banyak perilaku adiktif.

5.2.1. Siklus Vicious dalam Mencari Kebaruan dan Kebiasaan

Manusia secara alami tertarik pada kebaruan. Seperti yang dibahas sebelumnya, rangsangan baru memicu pelepasan dopamin, menandakan kepada otak bahwa ada sesuatu yang berpotensi bermanfaat dan layak untuk diperhatikan. Kebosanan, sebagai keadaan kurangnya stimulasi yang berarti, secara alami mendorong perilaku mencari kebaruan (*novelty-seeking*). Perilaku adiktif pada awalnya sangat efektif dalam memenuhi dorongan ini. Pengalaman pertama dengan obat baru, kemenangan besar pertama dalam

perjudian, atau menjelajahi dunia *game* baru semuanya sangat baru dan merangsang.

Masalahnya terletak pada proses neurologis yang tak terhindarkan dari habituasi. Otak dirancang untuk beradaptasi. Ketika suatu stimulus diulang, responsnya terhadap stimulus tersebut berkurang. Lonjakan dopamin awal yang disebabkan oleh zat atau perilaku menjadi lebih kecil seiring waktu. Pengalaman yang dulunya mendebaran menjadi biasa saja. Fenomena ini dikenal dalam adiksi sebagai toleransi. Untuk mencapai tingkat gairah atau kesenangan yang sama, individu sekarang membutuhkan "dosis" yang lebih besar dari perilaku tersebut, lebih banyak obat, taruhan yang lebih besar, atau tantangan yang lebih intens dalam *game*.

Siklus ini menciptakan "*treadmill hedonis*" yang berbahaya. Individu tersebut terus berlari lebih cepat (meningkatkan perilaku adiktif) hanya untuk tetap di tempat yang sama (mencapai tingkat perasaan yang diinginkan). Namun, ada konsekuensi yang lebih berbahaya. Seiring dengan meningkatnya toleransi terhadap perilaku adiktif, ambang batas umum individu untuk apa yang dianggap menarik juga meningkat. Aktivitas normal dan sehat, seperti berjalan-jalan, membaca buku, atau mengobrol dengan teman, mulai terasa sangat datar dan membosankan jika dibandingkan dengan "puncak" buatan dari adiksi.

Ini menciptakan lingkaran setan yang sempurna: 1) Kebosanan mendorong pencarian kebaruan. 2) Perilaku adiktif memberikan kebaruan dan kelegaan yang intens. 3) Otak beradaptasi (habituation), dan perilaku tersebut menjadi kurang efektif (toleransi). 4) Perilaku tersebut harus ditingkatkan untuk mencapai efek yang sama. 5) Peningkatan perilaku ini membuat aktivitas normal terasa lebih membosankan, meningkatkan keadaan dasar kebosanan saat tidak terlibat dalam adiksi. 6) Kebosanan dasar yang lebih tinggi ini menciptakan dorongan yang lebih kuat untuk kembali ke perilaku adiktif. Siklus ini menjelaskan mengapa adiksi sangat sulit untuk dihentikan dan

mengapa kehidupan tanpa adiksi pada awalnya bisa terasa sangat hampa bagi orang yang sedang dalam masa pemulihan.

5.2.2. Bagaimana Perilaku Adiktif Memberi Pelarian Sementara

Di luar pencarian kesenangan, salah satu fungsi psikologis utama adiksi adalah sebagai strategi penghindaran pengalaman (*experiential avoidance*). Ini adalah upaya untuk menghindari atau melarikan diri dari pikiran, perasaan, ingatan, atau sensasi fisik yang tidak diinginkan. Kebosanan, dengan komponen disforia, kegelisahan, dan seringkali pemikiran ruminatif tentang kurangnya makna, adalah pengalaman internal yang sangat ingin dihindari oleh banyak orang. Perilaku adiktif menawarkan pelarian yang sangat efektif dari kesadaran diri yang menyakitkan ini.

Teori pelarian dari kesadaran diri (*escape from self-awareness*) yang dikemukakan oleh Baumeister dan Heatherton menyatakan bahwa banyak perilaku maladaptif, termasuk adiksi, dimotivasi oleh keinginan untuk mempersempit fokus perhatian ke saat ini yang langsung dan konkret, sehingga menghindari pemikiran yang lebih luas dan seringkali negatif tentang diri sendiri. Ketika seseorang bosan, mereka sering dihadapkan pada pikiran-pikiran yang tidak nyaman tentang kehidupan mereka, tujuan mereka, atau kekurangan mereka. Menjadi mabuk, tenggelam dalam *video game*, atau terhipnotis oleh mesin slot adalah cara-cara untuk "mematikan" narator internal yang kritis ini.

Mekanisme ini bekerja melalui pengalihan perhatian. Perilaku adiktif seringkali sangat menyerap secara kognitif. Mereka menuntut fokus pada serangkaian rangsangan dan respons yang sempit, memantau kartu dalam poker, membidik musuh dalam *game*, atau bahkan ritual mempersiapkan dan menggunakan narkoba. Tuntutan atensi yang tinggi ini tidak menyisakan ruang kognitif untuk *mind-wandering* atau ruminasi. Ini secara efektif

menciptakan keadaan "terowongan kesadaran", di mana dunia luar dan masalah internal memudar.

Ini adalah bentuk penguatan negatif (*negative reinforcement*) yang sangat kuat, di mana suatu perilaku diperkuat karena kemampuannya untuk menghilangkan atau mengurangi stimulus aversif (dalam hal ini, perasaan bosan dan pikiran-pikiran yang menyertainya). Seringkali, kekuatan penguatan negatif ini bahkan lebih besar daripada penguatan positif (kesenangan) dalam mempertahankan adiksi. Individu mungkin tidak lagi mendapatkan banyak kesenangan dari perilaku tersebut (karena toleransi), tetapi mereka terus melakukannya karena alternatifnya, yaitu, menghadapi keadaan internal mereka yang kosong dan menyakitkan, terasa jauh lebih buruk.

Pelarian sementara ini, tentu saja, datang dengan biaya yang sangat mahal. Masalah-masalah yang dihindari tidak hilang; mereka hanya menumpuk. Ketika efek zat atau perilaku mereda, individu tersebut kembali ke realitas, seringkali dengan masalah tambahan yang disebabkan oleh perilaku adiktif itu sendiri (misalnya, masalah keuangan, hubungan yang rusak). Hal ini membuat keadaan internal mereka menjadi lebih tidak tertahankan, yang selanjutnya meningkatkan kebutuhan untuk melarikan diri lagi.

5.2.3. Mekanisme Neurobiologis yang Tumpang Tindih antara Kebosanan dan Adiksi

Dasar dari dinamika psikologis ini terletak pada tumpang tindih sirkuit saraf yang mendalam antara kebosanan dan adiksi. Seperti yang telah kita bahas, kedua kondisi tersebut secara fundamental melibatkan disregulasi sistem penghargaan mesolimbik dopamin. Memahami tumpang tindih ini pada tingkat biologis menjelaskan mengapa hubungan antara keduanya begitu kuat dan mengapa adiksi dapat secara permanen mengubah kerentanan seseorang terhadap kebosanan.

Individu yang rentan bosan, terutama mereka yang tinggi dalam pencarian sensasi, mungkin memiliki sistem dopamin tonik (tingkat dasar) yang relatif rendah. Otak mereka berada dalam keadaan "hipodopaminergik", yang secara subjektif dirasakan sebagai motivasi rendah dan kurangnya minat. Keadaan ini menciptakan "rasa lapar" biologis akan aktivitas atau zat yang dapat meningkatkan pelepasan dopamin. Ini adalah kerentanan biologis yang sudah ada sebelumnya.

Zat dan perilaku adiktif adalah "makanan super" dopamin. Mereka menyebabkan pelepasan dopamin fasik (lonjakan) yang jauh melebihi apa pun yang dapat dicapai melalui penghargaan alami (seperti makanan atau interaksi sosial). Misalnya, amfetamin dapat meningkatkan kadar dopamin di sinapsis hingga 1000% di atas baseline. Pesta dopamin buatan ini untuk sementara "menyembuhkan" keadaan hipodopaminergik dari kebosanan, menciptakan perasaan euforia dan keterlibatan yang intens.

Namun, otak berusaha untuk mempertahankan homeostasis (keseimbangan). Ketika dibanjiri dengan dopamin secara berulang-ulang, otak mulai beradaptasi dengan cara yang merusak. Ia mengurangi jumlah reseptor dopamin D2 di neuron postsinaptik (sebuah proses yang disebut *downregulation*) dan mengurangi produksi dopamin alaminya. Perubahan neuroplastik ini memiliki dua konsekuensi yang menghancurkan. Pertama, hal ini menyebabkan toleransi, diperlukan lebih banyak zat untuk mendapatkan efek yang sama karena ada lebih sedikit reseptor untuk dirangsang.

Kedua, dan yang paling relevan dengan kebosanan, hal ini secara permanen menurunkan tingkat dopamin tonik baseline. Keadaan hipodopaminergik yang mungkin sudah ada sebelumnya menjadi jauh lebih buruk. Ketika tidak menggunakan zat, individu tersebut sekarang mengalami anhedonia yang parah, ketidakmampuan untuk merasakan kesenangan dari penghargaan normal, dan tingkat kebosanan yang jauh lebih intens daripada sebelumnya.

Sistem penghargaan alami mereka telah "dibajak" dan "dikalibrasi ulang" ke tingkat stimulasi yang tidak wajar dari adiksi. Ini menjelaskan mengapa pemulihan awal begitu sulit: individu tersebut tidak hanya harus mengatasi keinginan, tetapi juga harus menghadapi keadaan kebosanan dan depresi yang diperburuk secara biologis.

5.3. Intervensi untuk Kebosanan-Adiksi

Mengakui hubungan yang kuat antara kebosanan dan adiksi secara fundamental mengubah pendekatan kita terhadap pengobatan dan pemulihan. Tidak lagi cukup hanya untuk mengatakan "berhenti menggunakan" atau "berhenti berjudi". Jika kebosanan adalah pemicu utama, maka setiap rencana pemulihan yang berkelanjutan harus secara eksplisit membekali individu dengan alat untuk mengelola kekosongan internal ini. Intervensi yang efektif bergerak melampaui sekadar menghilangkan perilaku negatif; mereka berfokus pada pembangunan kehidupan yang secara positif memuaskan dan bermakna. Ini melibatkan pendekatan tiga cabang: meningkatkan toleransi terhadap ketidaknyamanan, melatih perhatian untuk mengelola keinginan, dan secara proaktif membangun repertoar kegiatan yang konstruktif.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang petani yang ladangnya terus-menerus ditumbuhi oleh satu jenis gulma yang sangat invasif (adiksi). Pendekatan pertama adalah hanya mencabuti gulma setiap kali muncul. Ini melelahkan dan tidak efektif, karena akarnya tetap ada dan tanahnya masih kosong, siap untuk ditumbuhi kembali (kambuh karena kebosanan). Pendekatan yang lebih baik adalah pertama-tama belajar untuk tidak panik saat melihat gulma kecil (toleransi kebosanan). Kemudian, pelajari cara membedakan antara bibit gulma dan bibit tanaman yang baik (*mindfulness*). Tetapi yang paling penting adalah secara aktif menanami seluruh ladang dengan berbagai jenis tanaman yang sehat dan kuat (hobi konstruktif). Ketika

ladang itu penuh dengan tanaman yang subur, ada lebih sedikit ruang, cahaya, dan nutrisi yang tersedia bagi gulma untuk tumbuh.

5.3.1. Strategi Terapi Berfokus pada Toleransi Kebosanan

Langkah pertama yang seringkali kontra-intuitif dalam mengatasi kebosanan yang memicu adiksi adalah berhenti mencoba untuk menghilangkannya. Dorongan kompulsif untuk segera melarikan diri dari kebosanan adalah inti dari masalah ini. Oleh karena itu, strategi terapeutik yang efektif sering berfokus pada peningkatan "toleransi terhadap penderitaan" (*distress tolerance*), sebuah konsep inti dalam terapi seperti Terapi Perilaku Dialektis (DBT). Tujuannya adalah untuk mengajari individu bahwa mereka dapat mengalami kebosanan tanpa hal itu menjadi bencana dan tanpa harus segera bertindak berdasarkan dorongan untuk melarikan diri.

Salah satu tekniknya adalah melalui paparan bertahap (*gradual exposure*). Terapis mungkin bekerja dengan klien untuk secara sengaja menjadwalkan periode singkat "waktu tanpa melakukan apa-apa", misalnya, lima menit duduk di kursi tanpa ponsel, TV, atau buku. Awalnya, ini bisa terasa sangat tidak nyaman. Klien didorong untuk hanya mengamati sensasi kebosanan di tubuh mereka, pikiran yang muncul, dan dorongan untuk bergerak, tanpa menilainya dan tanpa menyerah padanya. Seiring waktu, "otot" toleransi kebosanan mereka menjadi lebih kuat. Mereka belajar dari pengalaman langsung bahwa perasaan bosan akan datang dan pergi, dan itu tidak akan menyakiti mereka.

Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT) juga sangat relevan di sini. ACT mengajarkan individu untuk menerima pikiran dan perasaan yang tidak diinginkan (seperti kebosanan) sebagai bagian tak terhindarkan dari pengalaman manusia, daripada melawannya. Alih-alih mencoba mengubah perasaan, fokusnya adalah pada mengubah hubungan seseorang dengan perasaan itu dan tetap berkomitmen pada tindakan yang selaras dengan

nilai-nilai pribadi, bahkan di hadapan ketidaknyamanan. Seorang klien mungkin belajar untuk berkata pada diri sendiri, "Saya merasakan kebosanan sekarang, dan itu tidak apa-apa. Saya akan tetap pergi berjalan-jalan karena kesehatan saya penting bagi saya."

Dengan membangun toleransi terhadap kebosanan, individu memutus hubungan otomatis antara perasaan bosan dan respons adiktif. Mereka menciptakan ruang psikologis di mana mereka dapat membuat pilihan yang lebih sadar tentang bagaimana merespons keadaan internal mereka, daripada didorong oleh impuls reaktif.

5.3.2. Intervensi Berbasis Mindfulness untuk Nafsu (Craving)

Mindfulness menawarkan seperangkat alat yang sangat kuat untuk mengelola hubungan kebosanan-adiksi, terutama pada saat keinginan (*craving*) muncul. Keinginan seringkali dipicu oleh keadaan anteseden seperti kebosanan. Intervensi berbasis *mindfulness*, seperti Pencegahan Kambuh Berbasis *Mindfulness* (MBRP), mengajarkan individu untuk mengamati keinginan mereka dengan cara yang tidak menghakimi dan terpisah.

Teknik inti yang sering digunakan adalah "berselancar di atas keinginan" (*urge surfing*). Alih-alih melawan keinginan atau menyerah padanya, individu diajarkan untuk membayangkannya sebagai gelombang di lautan. Mereka mengamatinya saat ia mulai tumbuh, mencapai puncaknya, dan akhirnya mereda dan pecah dengan sendirinya. Selama proses ini, mereka memusatkan perhatian pada sensasi fisik dari keinginan tersebut, rasa sesak di dada, kegelisahan di perut, pikiran yang berpacu, tanpa terjebak dalam narasi "Saya harus menggunakan sekarang". Latihan ini mengajarkan wawasan penting: keinginan, seperti semua keadaan mental, bersifat sementara. Mereka tidak harus ditindaklanjuti.

Mindfulness juga secara langsung melawan *mind-wandering* yang tidak produktif yang menjadi ciri kebosanan. Dengan secara teratur melatih perhatian untuk kembali ke jangkar saat ini (seperti napas atau sensasi tubuh), individu memperkuat sirkuit perhatian eksekutif di otak mereka. Ini meningkatkan kemampuan mereka untuk tetap terlibat dengan saat ini, bahkan ketika saat ini tidak terlalu merangsang. Alih-alih tersesat dalam pikiran "betapa membosankannya ini", mereka mungkin dapat menemukan detail-detail kecil dalam pengalaman saat ini untuk diamati, seperti sensasi udara di kulit mereka atau suara-suara di kejauhan.

Dengan melatih otak untuk menjadi lebih "hadir", *mindfulness* mengurangi frekuensi dan intensitas keadaan bosan itu sendiri. Dan ketika kebosanan dan keinginan memang muncul, *mindfulness* memberikan alat untuk meresponsnya dengan kesadaran, bukan dengan reaksi kompulsif. Ini secara efektif menciptakan "pemutus sirkuit" dalam mekanisme pemicu kebosanan-adiksi.

5.3.3. Mengembangkan Hobi dan Aktivitas yang Konstruktif

Meningkatkan toleransi dan *mindfulness* adalah tentang mengelola sisi negatif dari masalah. Namun, pemulihan jangka panjang juga membutuhkan pembangunan sisi positif: kehidupan yang begitu kaya dan memuaskan sehingga adiksi menjadi kurang menarik jika dibandingkan. Ini adalah inti dari terapi Aktivasi Perilaku (*Behavioral Activation*), yang sangat efektif untuk depresi dan juga sangat relevan untuk adiksi yang didorong oleh kebosanan. Prinsipnya sederhana: tindakan mendahului motivasi. Daripada menunggu untuk merasa lebih baik, individu didorong untuk menjadwalkan dan terlibat dalam kegiatan yang sehat dan bermanfaat, bahkan jika mereka tidak "merasa ingin" melakukannya pada awalnya.

Proses ini biasanya dimulai dengan mengidentifikasi nilai-nilai inti individu: Apa yang benar-benar penting bagi mereka? (misalnya, kreativitas, koneksi

sosial, kesehatan, pembelajaran). Kemudian, terapis dan klien bekerja sama untuk menyusun daftar kegiatan konkret yang selaras dengan nilai-nilai tersebut. Kegiatan-kegiatan ini harus memberikan rasa kesenangan (*pleasure*) dan/atau penguasaan (*mastery*). Contohnya bisa berupa bergabung dengan tim olahraga (koneksi, kesehatan), mengambil kelas melukis (*mastery*, kreativitas), atau menjadi sukarelawan di penampungan hewan (koneksi, memberi).

Tujuannya adalah untuk secara bertahap menggantikan waktu yang sebelumnya dihabiskan untuk perilaku adiktif dengan kegiatan-kegiatan yang secara intrinsik bermanfaat ini. Kegiatan-kegiatan ini berfungsi sebagai sumber penghargaan alami, membantu "membangunkan kembali" sistem dopamin yang telah rusak oleh stimulasi buatan. Ketika seseorang mulai mendapatkan kepuasan yang tulus dari mendaki gunung atau menyelesaikan sebuah proyek, daya pikat dari kemenangan judi atau perasaan mabuk mulai memudar.

Sangat penting bahwa kegiatan-kegiatan ini beragam dan memberikan tingkat tantangan yang sesuai (menghubungkan kembali ke teori *flow*). Ini bukan hanya tentang "tetap sibuk", tetapi tentang "terlibat secara bermakna". Dengan secara proaktif membangun kehidupan yang kaya akan sumber-sumber keterlibatan yang sehat, individu tidak hanya menemukan alternatif untuk adiksi; mereka membangun identitas baru yang tidak lagi didasarkan pada pelarian, tetapi pada partisipasi aktif dalam kehidupan yang mereka anggap berharga.

KESIMPULAN

Bab ini telah menetapkan hubungan yang kuat dan multifaset antara kebosanan dan adiksi, mengangkat kebosanan dari sekadar ketidaknyamanan menjadi faktor risiko klinis yang serius. Kita telah melihat bagaimana kebosanan bertindak sebagai pemicu yang kuat, mendorong

perilaku impulsif untuk segera meredakan keadaan internal yang aversif. Dorongan ini tidak hanya membuka pintu bagi penyalahgunaan zat, yang menawarkan solusi farmakologis langsung untuk kebosanan, tetapi juga bagi adiksi perilaku seperti perjudian dan bermain *game*, yang menyediakan pelarian melalui stimulasi dan keterlibatan yang intens.

Secara psikologis, kita telah mengidentifikasi adiksi sebagai strategi coping yang sangat efektif, meskipun merusak, untuk kebosanan. Ia beroperasi melalui siklus setan pencarian kebaruan dan habituasi, yang secara ironis membuat aktivitas normal terasa lebih membosankan, dan berfungsi sebagai pelarian sementara dari kesadaran diri yang menyakitkan. Tumpang tindih neurobiologis antara keadaan "kelaparan dopamin" dari kebosanan dan "pesta dopamin" dari adiksi menjelaskan mengapa hubungan ini begitu kuat pada tingkat biologis, dan bagaimana adiksi dapat secara permanen memperburuk kerentanan dasar terhadap kebosanan.

Yang terpenting, pemahaman ini mengarah pada jalur intervensi yang lebih penuh harapan dan komprehensif. Daripada hanya memerangi adiksi, pendekatan yang efektif harus mengatasi kekosongan yang mendasarinya. Ini melibatkan pembangunan toleransi terhadap kebosanan, menggunakan *mindfulness* untuk mengelola keinginan, dan, yang paling mendasar, secara proaktif membangun kehidupan yang kaya akan makna, tujuan, dan keterlibatan yang sehat.

Hubungan dengan adiksi adalah salah satu manifestasi paling dramatis dari sisi gelap kebosanan. Namun, dampaknya tidak berhenti di situ. Bab berikutnya akan memperluas diskusi kita untuk mengeksplorasi bagaimana kebosanan kronis berkontribusi pada spektrum masalah kesehatan mental lainnya yang sama seriusnya, termasuk depresi, kecemasan, dan perilaku yang merugikan diri sendiri, semakin memperkuat argumen bahwa memahami dan mengatasi kebosanan adalah hal yang sangat penting untuk kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

BAB 6

KEBOSANAN DAN KESEHATAN MENTAL: ANCAMAN YANG MUNCUL



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Hubungan antara kebosanan dan adiksi, yang telah kita jelajahi secara mendalam, hanyalah puncak gunung es dari dampak kebosanan terhadap kesehatan mental. Kebosanan kronis bukanlah keadaan jinak; ia adalah korosif psikologis yang secara perlahan dapat menggerogoti fondasi kesejahteraan kita. Ketika perasaan hampa, tidak terlibat, dan tidak bermakna menjadi teman sehari-hari, hal itu dapat menciptakan lingkungan internal yang subur bagi berkembangnya berbagai gangguan mental. Kebosanan dapat bertindak baik sebagai gejala dari masalah yang sudah ada maupun sebagai faktor penyebab yang memperburuk atau bahkan memicu kondisi baru. Ia seringkali merupakan "ruang antara", keadaan antara kesehatan dan penyakit yang, jika tidak ditangani, hampir selalu mengarah ke arah yang lebih gelap.

Bab ini akan memperluas cakupan analisis kita untuk memetakan hubungan yang kompleks dan seringkali bersifat dua arah antara kebosanan dan spektrum masalah kesehatan mental lainnya. Kita akan memulai dengan menyelidiki hubungannya yang paling intim dan paling banyak diteliti: hubungan dengan depresi dan kecemasan. Kebosanan dan depresi berbagi banyak gejala fenomenologis, seperti kehilangan minat dan perasaan hampa, sehingga sulit untuk membedakannya. Kita akan mengurai tumpang tindih ini, membahas bagaimana kebosanan dapat menjadi prediktor depresi di masa depan dan bagaimana ia berfungsi sebagai gejala yang melumpuhkan dalam gangguan depresi mayor. Demikian pula, kita akan mengeksplorasi bagaimana kegelisahan yang menjadi ciri kebosanan dapat dengan mudah meluap menjadi kecemasan yang lebih umum, terutama ketika individu mulai merenungkan kekosongan dalam hidup mereka.

Selanjutnya, kita akan kembali ke tema perilaku berisiko, tetapi kali ini dari perspektif yang lebih luas daripada sekadar adiksi. Kebosanan adalah motivator yang kuat untuk mencari sensasi dan kebaruan, dan ketika dorongan ini tidak disalurkan secara konstruktif, ia dapat bermanifestasi

dalam perilaku yang berbahaya bagi diri sendiri dan orang lain. Kita akan membahas bagaimana kebosanan dapat mendorong impulsivitas yang mengarah pada kecelakaan, kenakalan, atau bahkan agresi. Yang lebih mengkhawatirkan, kita akan membahas bukti yang semakin banyak yang menghubungkan kebosanan kronis dan eksistensial dengan perilaku yang merugikan diri sendiri (*self-harm*) dan bahkan ideasi bunuh diri, menyoroti kebosanan sebagai keadaan penderitaan yang tak tertahankan yang mungkin ingin diakhiri oleh sebagian orang.

Terakhir, bab ini akan fokus pada hubungan spesifik antara kebosanan dan gangguan makan. Bagi banyak orang, makanan berfungsi sebagai pengatur emosi yang mudah diakses. Ketika merasa bosan, makan dapat memberikan stimulasi sensorik, pengalihan perhatian, dan kenyamanan sementara. Kita akan mengeksplorasi bagaimana kebosanan dapat memicu episode makan berlebihan (*binge eating*) atau pola "grazing" yang tidak sehat. Lebih dari sekadar makan berlebihan, kita akan membahas bagaimana siklus kebosanan, makan emosional, dan rasa bersalah yang mengikutinya dapat berkontribusi pada perkembangan dan pemeliharaan gangguan makan yang lebih serius seperti bulimia nervosa dan *binge eating disorder*.

Secara keseluruhan, tujuan bab ini adalah untuk secara meyakinkan menunjukkan bahwa kebosanan harus dianggap serius dalam setiap penilaian kesehatan mental. Mengabaikannya sebagai keluhan sepele berarti mengabaikan sinyal peringatan dini yang penting. Dengan memahami bagaimana kebosanan menjalin dirinya ke dalam jalinan depresi, kecemasan, perilaku berisiko, dan gangguan makan, para klinisi, pendidik, dan individu dapat menjadi lebih waspada terhadap kehadirannya dan lebih proaktif dalam mengatasinya sebelum ia berkembang menjadi krisis kesehatan mental yang sepenuhnya. Bab ini adalah seruan untuk mendengarkan bisikan kekosongan, sebelum ia menjadi teriakan keputusasaan.

6.1. Hubungan dengan Kecemasan dan Depresi

Di antara semua hubungan kebosanan dengan kesehatan mental, hubungannya dengan depresi dan kecemasan adalah yang paling dalam dan paling rumit. Ketiga kondisi ini seringkali hidup berdampingan, saling memperkuat, dan berbagi gejala yang tumpang tindih, menciptakan "trio gelap" penderitaan psikologis. Kebosanan bisa menjadi jalan menuju depresi, gejala depresi, atau hambatan dalam pemulihan dari depresi. Demikian pula, kegelisahan yang melekat dalam kebosanan dapat dengan mudah meningkat menjadi kecemasan yang lebih luas. Membedah hubungan timbal balik ini sangat penting untuk diagnosis yang akurat dan perawatan yang efektif, karena seringkali mengatasi kebosanan adalah kunci untuk membuka jalan menuju pemulihan dari depresi dan kecemasan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kesehatan mental Anda seperti sebuah taman. Kebosanan adalah seperti tanah yang kering dan tandus. Tidak ada yang tumbuh di sana, dan pemandangannya terasa kosong dan tidak bernyawa. Depresi adalah ketika gulma yang gelap dan menyesakkan mulai tumbuh subur di tanah tandus itu, menutupi segalanya dan menghalangi cahaya matahari. Kecemasan adalah seperti angin kencang yang terus-menerus bertiup melalui taman, membuat Anda gelisah dan takut bahwa gulma akan menyebar atau sesuatu yang buruk akan terjadi. Tanah yang tandus (kebosanan) menciptakan kondisi yang sempurna bagi gulma untuk tumbuh (depresi), dan angin (kecemasan) membuat seluruh situasi terasa lebih mengancam dan tidak terkendali.

6.1.1. Kebosanan sebagai Gejala Depresi

Dalam banyak kasus, khususnya dalam konteks klinis, kebosanan bukanlah penyebab utama, melainkan manifestasi atau gejala dari gangguan depresi mayor. Dua dari gejala inti depresi, sebagaimana didefinisikan dalam

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), adalah suasana hati yang tertekan dan anhedonia, yaitu hilangnya minat atau kesenangan dalam hampir semua aktivitas. Anhedonia secara fenomenologis hampir tidak dapat dibedakan dari kebosanan yang parah dan kronis. Seseorang yang mengalami anhedonia mungkin dikelilingi oleh aktivitas yang dulu mereka nikmati, tetapi mereka tidak dapat lagi mengakses perasaan senang atau terlibat dari aktivitas tersebut. Dunia tampak datar, abu-abu, dan tidak menarik, sebuah deskripsi yang sangat cocok dengan pengalaman kebosanan eksistensial.

Dari perspektif neurobiologis, tumpang tindih ini masuk akal. Seperti yang telah kita diskusikan, depresi sering dikaitkan dengan disregulasi sistem neurotransmitter, terutama dopamin dan serotonin. Penurunan fungsi dopaminergik, yang sentral bagi anhedonia, secara langsung merusak sistem penghargaan dan motivasi otak. Ini menciptakan keadaan di mana tidak ada yang terasa "berharga" untuk dilakukan, sebuah mekanisme yang juga mendasari kebosanan. Ketika seseorang depresi, otaknya secara harfiah telah kehilangan kemampuannya untuk mengantisipasi dan merasakan imbalan, membuat hampir setiap aktivitas terasa seperti pekerjaan yang membosankan dan sia-sia.

Selain anhedonia, gejala depresi lain seperti kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi juga berkontribusi pada perasaan bosan. Seseorang yang depresi mungkin kekurangan energi mental dan fisik untuk memulai atau mempertahankan keterlibatan dalam suatu aktivitas. Bahkan jika ada sedikit minat, kelelahan bisa menjadi penghalang yang tidak dapat diatasi. Demikian pula, kesulitan kognitif yang sering menyertai depresi ("kabut otak") membuatnya sulit untuk fokus, yang merupakan prasyarat untuk keterlibatan yang mendalam dan penangkal kebosanan.

Dalam konteks ini, penting bagi klinisi untuk menyelidiki lebih lanjut ketika seorang klien mengeluh tentang "kebosanan" yang kronis. Keluhan ini

mungkin merupakan cara yang lebih dapat diterima secara sosial untuk mengungkapkan perasaan hampa dan kehilangan minat yang lebih dalam yang menjadi ciri depresi. Gagal mengenali kebosanan sebagai potensi gejala depresi dapat menyebabkan diagnosis yang terlewatkan dan kurangnya perawatan yang tepat untuk kondisi yang mendasarinya.

6.1.2. Kebosanan sebagai Kontributor Kecemasan

Meskipun kebosanan dan depresi berbagi kualitas kekosongan, hubungan kebosanan dengan kecemasan lebih berkaitan dengan komponen kegelisahan dan gairah negatifnya. Kebosanan adalah keadaan yang tidak nyaman dan gelisah. Ada energi yang tidak tersalurkan dan keinginan untuk melarikan diri dari situasi saat ini. Ketika pelarian ini tidak memungkinkan, atau ketika individu mulai merenungkan implikasi dari kebosanan mereka, kegelisahan ini dapat dengan mudah berubah menjadi kecemasan yang lebih umum.

Salah satu jalur utama dari kebosanan ke kecemasan adalah melalui ruminasi eksistensial. Ketika bosan, pikiran kita sering beralih ke dalam dan mulai bertanya pertanyaan-pertanyaan besar: "Apa gunanya hidupku? Apakah ini saja yang ada? Mengapa aku tidak merasa puas?" Pikiran-pikiran ini bisa sangat menimbulkan kecemasan. Kekosongan kebosanan menjadi cermin yang memantulkan ketakutan kita akan kehidupan yang tidak bermakna atau potensi yang tidak terpenuhi. Kecemasan di sini adalah respons emosional terhadap ancaman eksistensial yang dirasakan yang diungkapkan oleh kebosanan.

Jalur lain adalah melalui apa yang disebut "kecemasan tentang kecemasan". Seseorang mungkin mulai merasa bosan, dan kemudian menjadi cemas tentang fakta bahwa mereka bosan. Mereka mungkin berpikir, "Aku tidak seharusnya merasa seperti ini. Orang normal tidak merasa bosan sesering ini. Apa yang salah denganku?" Ketakutan akan kebosanan itu sendiri bisa

menjadi sumber kecemasan yang melumpuhkan, menciptakan siklus di mana individu secara panik mencoba mengisi setiap momen agar tidak perlu menghadapi kekosongan internal mereka.

Secara fisiologis, kebosanan dan kecemasan dapat berbagi beberapa ciri. Keduanya bisa menjadi keadaan gairah tinggi yang negatif. Kegelisahan fisik, detak jantung yang meningkat, dan perasaan "di ujung tanduk" dapat dialami dalam kedua kondisi tersebut. Kebosanan yang intens dapat memicu respons stres tubuh, dan jika keadaan ini berlanjut, ia dapat berkontribusi pada perkembangan gangguan kecemasan umum, di mana individu merasakan kekhawatiran dan ketegangan yang konstan dan tidak terkendali.

Selain itu, perilaku yang sering digunakan untuk mengatasi kebosanan, seperti penggunaan stimulan (kafein, nikotin) atau penarikan diri sosial, juga merupakan faktor risiko untuk kecemasan. Stimulan dapat secara langsung menyebabkan gejala fisiologis kecemasan, sementara isolasi sosial dapat meningkatkan perasaan rentan dan khawatir. Dengan cara ini, upaya untuk melarikan diri dari kebosanan justru dapat menjerumuskan individu lebih dalam ke dalam cengkeraman kecemasan.

6.1.3. Lingkaran Saling Memperkuat antara Kebosanan dan Kesehatan Mental

Hubungan antara kebosanan, depresi, dan kecemasan jarang bersifat linear; sebaliknya, mereka sering membentuk lingkaran umpan balik negatif yang saling memperkuat. Siklus ini bisa sangat sulit untuk dipatahkan dan merupakan alasan mengapa ketiga kondisi ini sering muncul bersamaan dalam apa yang dikenal sebagai komorbiditas. Memahami dinamika siklus ini sangat penting untuk intervensi yang efektif.

Siklus ini dapat dimulai dari titik mana pun. Mari kita mulai dengan kebosanan. Seseorang mungkin mengalami kebosanan kronis karena pekerjaan yang tidak memuaskan atau kurangnya koneksi sosial. Perasaan

hampa yang terus-menerus ini dapat menyebabkan pikiran ruminatif negatif tentang diri sendiri dan kehidupan ("hidupku tidak berarti"), yang merupakan faktor risiko utama untuk depresi. Ketika depresi berkembang, ia membawa serta anhedonia dan kelelahan, yang secara drastis meningkatkan perasaan bosan, karena tidak ada lagi yang terasa menarik atau dapat dilakukan.

Sekarang, depresi dan kebosanan yang meningkat ini menjadi sumber penderitaan yang konstan. Individu tersebut mungkin mulai khawatir tentang keadaan mereka ("Apakah aku akan selalu merasa seperti ini?"), yang memicu kecemasan. Kecemasan, pada gilirannya, membuat sulit untuk rileks atau fokus, semakin menghalangi kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas yang berpotensi menyenangkan. Perilaku penghindaran yang didorong oleh kecemasan, seperti menghindari situasi sosial atau tantangan baru, lebih lanjut membatasi sumber stimulasi, yang menyebabkan lebih banyak kebosanan.

Lingkaran setan ini sekarang lengkap: Kebosanan berkontribusi pada depresi. Depresi memperburuk kebosanan dan menciptakan kekhawatiran. Kekhawatiran berkembang menjadi kecemasan. Kecemasan mendorong penghindaran, yang menyebabkan lebih banyak kebosanan. Individu tersebut terjebak dalam pusaran penderitaan psikologis di mana setiap kondisi memberi makan yang lain.

Memutus siklus ini seringkali membutuhkan intervensi yang menargetkan salah satu mata rantai. Aktivasi Perilaku (*Behavioral Activation*), misalnya, secara langsung menargetkan mata rantai kebosanan/depresi dengan mendorong individu untuk terlibat dalam aktivitas yang bermanfaat, bahkan tanpa motivasi awal. *Mindfulness* dan terapi kognitif dapat menargetkan mata rantai ruminasi dan kekhawatiran. Obat-obatan seperti antidepresan dapat membantu mengatur kembali neurokimia yang mendasari untuk memberikan "celah" bagi intervensi perilaku untuk mulai bekerja. Kuncinya adalah

menyadari bahwa mengatasi salah satu dari kondisi ini seringkali memerlukan pengakuan dan penanganan terhadap dua kondisi lainnya juga.

6.2. Hubungan dengan Perilaku Berisiko

Di luar ranah emosi internal seperti depresi dan kecemasan, kebosanan memiliki dampak yang sangat nyata dan seringkali berbahaya pada perilaku eksternal. Dorongan kuat untuk melarikan diri dari keadaan aversif kebosanan dapat mengesampingkan penilaian yang baik dan kontrol impuls, mendorong individu ke arah tindakan yang berisiko. Perilaku ini dapat berkisar dari pencarian sensasi yang relatif jinak hingga tindakan yang mengancam jiwa. Ini adalah manifestasi dari prinsip dasar: otak yang kurang terstimulasi akan mencari stimulasi, dan seringkali tidak terlalu pilih-pilih tentang dari mana stimulasi itu berasal. Bagi sebagian orang, risiko itu sendiri adalah penangkal yang paling manjur untuk kebosanan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang pemain ski yang sangat mahir berdiri di puncak lereng kelinci yang sangat landai dan mudah. Lereng ini sangat membosankan baginya. Di sebelahnya, ada lereng "berlian hitam" yang sangat curam, penuh dengan gundukan dan pepohonan. Dia tahu lereng itu berbahaya dan dia bisa terluka parah. Namun, tantangan dan adrenalin yang ditawarkannya sangat menarik dibandingkan dengan monotonnya lereng kelinci. Kebosanan yang intens di lereng yang aman membuatnya lebih bersedia mengambil risiko besar di lereng yang berbahaya. Perilaku berisiko, dalam konteks ini, bukanlah tanda kebodohan, melainkan upaya putus asa untuk menemukan tingkat keterlibatan yang sesuai dengan tingkat keterampilannya.

6.2.1. Pencarian Sensasi sebagai Respons terhadap Kebosanan

Seperti yang telah kita bahas di Bab 4, pencarian sensasi (*sensation-seeking*) adalah ciri kepribadian yang terkait erat dengan kerentanan terhadap

kebosanan. Namun, pencarian sensasi juga bisa menjadi respons perilaku *keadaan* terhadap perasaan bosan. Bahkan individu yang biasanya tidak mencari sensasi tinggi mungkin mendapati diri mereka tertarik pada kegiatan yang mendebarkan ketika mereka merasa sangat bosan. Ini karena kegiatan yang memacu adrenalin adalah cara yang sangat efektif untuk mengubah keadaan neurokimia seseorang.

Aktivitas berisiko, seperti mengemudi dengan kecepatan tinggi, olahraga ekstrem, atau bahkan memprovokasi konflik, memicu respons "lawan atau lari" (*fight-or-flight*) tubuh. Ini menyebabkan pelepasan adrenalin (epinefrin) dan norepinefrin secara besar-besaran, yang secara dramatis meningkatkan gairah, mempertajam fokus, dan menciptakan perasaan "hidup". Bagi otak yang bosan dan kurang terstimulasi, lonjakan gairah ini terasa sangat memuaskan. Ini secara efektif "menghidupkan kembali" sistem yang telah mati.

Selain itu, berhasil menavigasi situasi berisiko dapat menghasilkan perasaan penguasaan dan euforia, yang seringkali disertai dengan pelepasan dopamin. Ini menciptakan lingkaran penguatan yang kuat: kebosanan mendorong perilaku berisiko, dan perilaku berisiko berhasil meredakan kebosanan, membuatnya lebih mungkin untuk diulangi di masa depan.

Masalahnya adalah bahwa, seperti halnya adiksi, seringkali ada kebutuhan untuk eskalasi. Risiko yang dulunya mendebaran bisa menjadi biasa saja seiring waktu. Seseorang yang mulai dengan ngebut di jalan raya yang kosong mungkin kemudian merasa perlu untuk balapan di lalu lintas padat untuk mendapatkan "tendangan" yang sama. Hal ini menempatkan individu tersebut pada lintasan yang semakin berbahaya, di mana pencarian stimulasi dapat dengan mudah berakhir dengan tragedi. Hubungan ini sangat menonjol di kalangan remaja dan dewasa muda, yang otaknya secara biologis lebih terprogram untuk mengambil risiko dan lebih sensitif terhadap penghargaan sosial yang sering menyertai tindakan berani.

6.2.2. Impulsivitas dan Konsekuensi Berbahaya

Sementara pencarian sensasi adalah tentang mencari gairah tinggi, impulsivitas adalah tentang kegagalan untuk menghentikan tindakan sesaat. Kebosanan secara signifikan merusak kontrol impulsif, yang dapat mengarah pada berbagai konsekuensi berbahaya yang tidak selalu terkait dengan pencarian sensasi. Ini adalah tentang membuat keputusan yang buruk dalam sekejap karena pikiran tidak terlibat sepenuhnya pada tugas yang ada atau karena keinginan untuk "membuat sesuatu terjadi".

Contoh yang umum adalah penggunaan ponsel saat mengemudi. Mengemudi di jalan yang lurus dan akrab bisa menjadi sangat monoton. Kebosanan ini dapat menyebabkan pengemudi secara impulsif meraih ponsel mereka untuk memeriksa pesan atau media sosial, hanya untuk "mengisi" momen kosong. Pengalihan perhatian sesaat ini adalah salah satu penyebab utama kecelakaan lalu lintas. Di sini, risikonya bukanlah tujuan, melainkan produk sampingan yang tidak dipikirkan dari upaya impulsif untuk meredakan kebosanan.

Di tempat kerja, terutama di industri dengan risiko tinggi seperti konstruksi atau manufaktur, kebosanan bisa mematikan. Seorang pekerja yang melakukan tugas yang sama berulang-ulang mungkin menjadi kurang waspada. Kebosanan dapat menyebabkan mereka mengambil jalan pintas dari prosedur keselamatan, bukan karena niat jahat, tetapi hanya karena monoton atau untuk "mempercepat" pekerjaan yang membosankan. Kegagalan untuk tetap fokus karena kebosanan dapat menyebabkan kesalahan operasional yang mengakibatkan cedera serius atau kematian.

Impulsivitas yang didorong oleh kebosanan juga dapat bermanifestasi dalam perilaku antisosial. Kenakalan remaja, seperti vandalisme atau mengutil, seringkali dimotivasi bukan oleh kebutuhan atau kebencian, tetapi hanya oleh kebosanan dan keinginan untuk "kegembiraan". Dalam sebuah studi klasik,

partisipan yang dibiarkan sendirian di sebuah ruangan dengan sebuah alat yang bisa memberikan kejutan listrik ringan pada diri mereka sendiri, banyak yang memilih untuk menyetur diri mereka sendiri, tampaknya hanya untuk melakukan sesuatu selain duduk diam dalam kebosanan. Ini secara dramatis mengilustrasikan betapa kuatnya dorongan untuk bertindak, tindakan apa pun, untuk memecah monoton.

6.2.3. Kaitan dengan Self-Harm dan Gagasan Bunuh Diri

Mungkin hubungan yang paling mengkhawatirkan dan paling gelap adalah antara kebosanan kronis dan perilaku yang merugikan diri sendiri (*self-harm*) serta bunuh diri. Meskipun mungkin tampak kontra-intuitif, bukti yang semakin banyak menunjukkan bahwa bagi sebagian individu, kebosanan eksistensial yang parah dapat menjadi keadaan penderitaan yang begitu mendalam sehingga menyakiti diri sendiri atau mengakhiri hidup terasa seperti pilihan yang lebih baik daripada terus menanggung kekosongan.

Ada beberapa mekanisme yang diusulkan untuk hubungan ini. Pertama, seperti yang dibahas dalam studi tentang kejutan listrik, *self-harm* non-suicidal kadang-kadang dapat berfungsi sebagai cara yang ekstrem untuk mengatur keadaan emosional. Bagi seseorang yang merasa mati rasa secara emosional, kosong, dan terputus dari realitas (sebuah kondisi yang disebut depersonalisasi, yang dapat dipicu oleh kebosanan yang intens), rasa sakit fisik yang tajam dari menyakiti diri sendiri dapat berfungsi untuk "membuat mereka merasa sesuatu". Ini adalah cara putus asa untuk memecahkan mati rasa dan mengkonfirmasi bahwa mereka masih hidup. Rasa sakit memberikan sensasi yang kuat dan tak terbantahkan di tengah kekosongan internal.

Kedua, kebosanan eksistensial yang kronis, perasaan bahwa hidup tidak memiliki tujuan atau makna, secara fundamental merusak alasan seseorang untuk terus hidup. Teori interpersonal tentang bunuh diri, yang dikemukakan

oleh Thomas Joiner, menyatakan bahwa keinginan untuk bunuh diri muncul dari dua faktor utama: rasa memiliki yang terhalang (kesepian) dan perasaan menjadi beban (*perceived burdensomeness*). Kebosanan kronis dapat berkontribusi pada kedua hal ini. Ia dapat mendorong isolasi sosial (meningkatkan kesepian) dan menciptakan perasaan tidak berharga dan tidak produktif ("Aku tidak melakukan apa-apa dengan hidupku, aku adalah beban"), yang dapat mengarah pada ideasi bunuh diri.

Penelitian telah menguatkan hubungan ini. Tingkat kecenderungan bosan yang lebih tinggi telah ditemukan secara konsisten berkorelasi dengan riwayat ideasi bunuh diri dan percobaan bunuh diri, bahkan setelah mengontrol faktor-faktor seperti depresi. Ini menunjukkan bahwa kebosanan itu sendiri adalah faktor risiko yang unik. Keadaan ingin, tetapi tidak dapat, terlibat dalam kehidupan yang bermakna bisa menjadi bentuk penderitaan psikologis yang tak tertahankan.

Hubungan ini menggarisbawahi urgensi untuk menganggap serius keluhan tentang kebosanan yang mendalam dan persisten. Itu bukan lagi sekadar tanda ketidakpuasan, tetapi bisa menjadi sinyal bahaya dari seseorang yang kehilangan cengkeraman mereka pada alasan untuk hidup. Mengatasi kebosanan dalam populasi ini, dengan membantu mereka menemukan kembali makna, tujuan, dan koneksi, bisa menjadi intervensi yang menyelamatkan jiwa.

6.3. Kebosanan dan Gangguan Makan

Hubungan antara emosi dan makan sudah mapan, tetapi peran spesifik kebosanan sebagai pemicu gangguan makan seringkali kurang dihargai. Makan adalah salah satu cara termudah, tercepat, dan paling dapat diakses secara sosial untuk mengubah keadaan internal seseorang. Ia menyediakan stimulasi sensorik, pengalihan perhatian, dan pelepasan neurokimia yang menenangkan. Bagi individu yang berjuang dengan kebosanan kronis,

terutama mereka yang juga memiliki keterampilan regulasi emosi yang buruk, makanan dapat dengan mudah menjadi mekanisme coping utama. Hubungan ini dapat bermanifestasi sebagai makan berlebihan yang tidak teratur atau berkembang menjadi gangguan makan klinis yang sepenuhnya.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan pikiran Anda adalah seorang anak kecil yang gelisah dan rewel di dalam sebuah ruangan (ini adalah kebosanan). Anda tidak tahu bagaimana menenangkannya. Di atas meja, ada sekotak besar kue warna-warni yang lezat. Memberi anak itu kue akan membuatnya diam dan bahagia seketika. Tindakan makan adalah seperti memberi kue pada pikiran yang rewel. Ia memberikan sensasi yang menyenangkan (rasa), sesuatu untuk difokuskan (mengunyah), dan mengalihkan perhatian dari apa pun yang membuatnya rewel pada awalnya. Masalahnya adalah, setelah kue habis, anak itu mungkin merasa sakit perut (rasa bersalah), dan alasan asli mengapa ia rewel belum teratasi. Segera, ia akan menjadi rewel lagi, dan satu-satunya solusi yang Anda tahu adalah memberinya lebih banyak kue.

6.3.1. Kebosanan sebagai Pemicu Gangguan Makan

Makan karena bosan adalah pengalaman yang sangat umum. Banyak orang akan mengenali pola meraih makanan ringan saat menonton TV bukan karena lapar, tetapi hanya karena "tidak ada lagi yang bisa dilakukan". Untuk sebagian besar, ini adalah perilaku yang relatif tidak berbahaya. Namun, bagi individu yang rentan, itu bisa menjadi lereng yang licin menuju pola makan yang tidak teratur (*disordered eating*). Kebosanan berfungsi sebagai pemicu melalui beberapa jalur.

Pertama adalah jalur stimulasi. Kebosanan adalah keadaan kurangnya stimulasi. Makan adalah pengalaman multi-sensorik yang intens. Ia melibatkan rasa, bau, tekstur (sentuhan), dan seringkali suara (renyah). Banjir masukan sensorik ini dapat secara efektif "menenggelamkan"

perasaan bosan. Makanan dengan rasa yang kuat, sangat manis, asin, atau pedas, sangat efektif dalam hal ini.

Kedua adalah jalur pengalihan perhatian. Proses makan, memutuskan apa yang akan dimakan, menyiapkannya, dan mengonsumsinya, membutuhkan perhatian. Ini mengalihkan fokus mental dari kekosongan internal ke tugas eksternal yang konkret. Selama seseorang makan, mereka tidak perlu menghadapi perasaan bosan mereka. Ini adalah bentuk penundaan atau penghindaran pengalaman.

Ketiga adalah jalur neurokimia. Mengonsumsi makanan, terutama yang tinggi gula, lemak, dan garam (makanan "palatable"), memicu pelepasan dopamin di sistem penghargaan otak, serta opioid endogen yang memiliki efek menenangkan dan sedikit euforia. Ini secara langsung melawan keadaan disforia dan motivasi rendah dari kebosanan. Makanan secara harfiah berfungsi sebagai obat yang menenangkan diri sendiri (*self-medication*).

Ketika makan karena bosan menjadi respons yang biasa, otak membentuk asosiasi yang kuat antara keadaan bosan dan tindakan makan. Kebosanan menjadi isyarat terkondisi (*conditioned cue*) untuk makan, terlepas dari sinyal lapar fisiologis yang sebenarnya. Individu tersebut mulai salah menafsirkan perasaan bosan sebagai rasa lapar. Siklus ini sangat sulit untuk dipatahkan karena pemicunya (kebosanan) adalah bagian tak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari.

6.3.2. Peran Regulasi Emosi melalui Makanan

Bagi individu dengan gangguan makan yang lebih serius, seperti *Binge Eating Disorder* (BED) atau Bulimia Nervosa, makanan memainkan peran yang jauh lebih sentral dalam regulasi emosi, dengan kebosanan sering menjadi salah satu emosi pemicu utama. Dalam model ini, individu tersebut mengalami emosi negatif yang tidak dapat ditoleransi (seperti kebosanan,

kesepian, atau kecemasan). Mereka tidak memiliki keterampilan coping adaptif untuk mengelola emosi-emosi ini. Makan berlebihan (*binge eating*) kemudian digunakan sebagai strategi untuk melarikan diri dari atau menumpulkan keadaan emosional yang menyakitkan ini.

Episode makan berlebihan sering digambarkan sebagai pengalaman disosiatif. Individu tersebut makan dengan cepat, secara otomatis, dan seringkali tidak benar-benar merasakan makanannya. Tujuannya bukanlah kenikmatan, melainkan mati rasa. Seperti halnya penggunaan narkoba, makan berlebihan dapat menciptakan "terowongan kesadaran" yang mempersempit fokus ke tindakan makan itu sendiri, memberikan kelegaan sementara dari pikiran dan perasaan yang menyakitkan. Kebosanan, dengan kekosongan dan ruminasi eksistensialnya, adalah keadaan yang sangat ingin diredam oleh banyak orang.

Setelah episode makan berlebihan, kelegaan sementara ini dengan cepat digantikan oleh perasaan negatif yang kuat, seperti rasa bersalah, malu, dan jijik pada diri sendiri. Emosi-emosi ini seringkali bahkan lebih buruk daripada kebosanan awal yang memicu episode tersebut. Pada individu dengan bulimia, perasaan ini kemudian dapat memicu perilaku kompensasi seperti muntah atau penggunaan pencahar. Pada individu dengan BED, mereka hanya memperkuat citra diri negatif dan perasaan tidak berdaya.

Lingkaran setan ini sekarang lengkap. Kebosanan memicu makan berlebihan. Makan berlebihan menyebabkan rasa bersalah dan malu. Rasa bersalah dan malu dapat menyebabkan penarikan diri sosial dan perasaan depresi, yang pada gilirannya meningkatkan kemungkinan mengalami kebosanan di masa depan. Makanan, yang awalnya digunakan sebagai solusi, menjadi bagian sentral dari masalah, menciptakan siklus penderitaan emosional dan perilaku makan yang tidak teratur yang memperkuat diri sendiri.

6.3.3. Strategi Mengidentifikasi dan Menangani Akar Permasalahan

Mengatasi gangguan makan yang didorong oleh kebosanan membutuhkan pergeseran fokus dari makanan itu sendiri ke fungsi yang dilayaniinya. Hanya menyuruh seseorang untuk "berhenti makan berlebihan" atau "makan lebih sehat" tidak akan berhasil jika alasan mendasar mengapa mereka makan, yaitu, untuk mengatasi kebosanan, tidak ditangani. Intervensi yang efektif bersifat multifaset.

Langkah pertama adalah meningkatkan kesadaran. Banyak individu tidak menyadari hubungan antara kebosanan dan makan mereka. Menggunakan jurnal makanan dan suasana hati dapat menjadi alat yang sangat ampuh. Klien diminta untuk mencatat tidak hanya apa yang mereka makan, tetapi juga bagaimana perasaan mereka sebelum, selama, dan setelah makan. Seringkali, pola yang jelas muncul, menunjukkan bahwa episode makan yang tidak teratur hampir selalu didahului oleh perasaan bosan. Mengidentifikasi pemicu ini adalah langkah pertama yang krusial untuk mengubah respons.

Langkah kedua adalah membangun keterampilan toleransi terhadap penderitaan. Seperti halnya dengan adiksi, klien perlu belajar bahwa mereka dapat mentolerir kebosanan tanpa harus segera "memperbaikinya" dengan makanan. Teknik DBT dan ACT, seperti yang dibahas sebelumnya, sangat berguna di sini. Latihan *mindfulness* juga dapat membantu individu untuk lebih selaras dengan sinyal lapar dan kenyang tubuh mereka yang sebenarnya, membantu mereka membedakan antara lapar fisiologis dan "lapar" emosional atau kebosanan.

Langkah ketiga adalah mengembangkan repertoar coping alternatif. Jika makanan adalah satu-satunya alat dalam "kotak peralatan" regulasi emosi seseorang, mereka akan terus menggunakannya. Terapi berfokus pada brainstorming dan mempraktikkan cara-cara lain yang sehat untuk mengatasi kebosanan. Ini bisa melibatkan pembuatan "daftar darurat" kegiatan yang

harus dilakukan ketika dorongan untuk makan karena bosan muncul. Daftar ini mungkin mencakup hal-hal seperti menelepon teman, pergi berjalan-jalan, mendengarkan musik, mengerjakan teka-teki, atau melakukan peregangan selama lima menit.

Terakhir, dan yang paling penting, adalah mengatasi masalah kebosanan yang lebih dalam dengan membantu individu membangun kehidupan yang lebih bermakna dan memuaskan. Ini sejalan dengan aktivasi perilaku. Dengan membantu klien mengidentifikasi nilai-nilai mereka dan terlibat dalam kegiatan yang selaras dengan nilai-nilai tersebut, kebutuhan untuk menggunakan makanan sebagai pengisi kekosongan berkurang. Ketika hidup seseorang penuh dengan keterlibatan yang tulus, makanan dapat kembali ke perannya yang semestinya: sebagai sumber nutrisi dan kesenangan, bukan sebagai pelarian dari kekosongan.

KESIMPULAN

Bab ini telah melukiskan gambaran yang suram namun penting tentang bagaimana kebosanan kronis dapat berfungsi sebagai benang merah yang merajut berbagai bentuk penderitaan kesehatan mental. Kita telah melihat bagaimana kekosongan dan anhedonia kebosanan dapat menjadi pintu gerbang atau gejala yang tumpang tindih dari depresi, sementara kegelisahannya dapat dengan mudah meluap menjadi kecemasan. Dinamika timbal balik antara ketiga kondisi ini menciptakan lingkaran setan yang dapat menjebak individu dalam keadaan penderitaan yang persisten dan sulit ditembus.

Lebih jauh, kita telah mengkaji bagaimana dorongan untuk melarikan diri dari kebosanan dapat bermanifestasi dalam perilaku eksternal yang berbahaya. Dari pencarian sensasi yang didorong oleh adrenalin hingga keputusan impulsif dengan konsekuensi yang menghancurkan, kebosanan muncul sebagai motivator kuat untuk perilaku berisiko. Yang paling

mengkhawatirkan, kita telah mengakui bahwa kebosanan eksistensial yang parah dapat merusak keinginan untuk hidup itu sendiri, menghubungkannya dengan perilaku yang merugikan diri sendiri dan ideasi bunuh diri.

Terakhir, penyelidikan kita terhadap gangguan makan telah menyoroti peran makanan sebagai salah satu pengatur emosi yang paling umum digunakan untuk melawan kebosanan. Dari makan ringan tanpa berpikir hingga siklus makan berlebihan yang melumpuhkan, kita telah melihat bagaimana kebosanan dapat memicu dan mempertahankan pola makan yang tidak teratur, mengubah sumber nutrisi menjadi sumber penderitaan.

Pesan yang muncul dari bab ini sangat jelas: mengabaikan kebosanan dalam konteks kesehatan mental adalah sebuah kelalaian. Ia bukanlah keluhan sepele, melainkan sinyal dari kekosongan psikologis yang, jika dibiarkan, dapat memiliki konsekuensi yang menghancurkan. Dengan pemahaman yang lebih dalam tentang bahaya-bahaya ini, kita sekarang dapat beralih dari domain klinis dan personal ke domain profesional. Bab berikutnya akan membawa kita ke tempat di mana banyak orang dewasa menghabiskan sebagian besar waktu mereka dan di mana kebosanan seringkali merajalela: tempat kerja. Kita akan mengeksplorasi fenomena *boreout* dan dampak signifikan kebosanan terhadap produktivitas, moral, dan kesehatan organisasi.

BAB 7

KEBOSANAN DI LINGKUNGAN KERJA



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Setelah menelusuri dampak kebosanan pada individu dan kesehatan mentalnya, kita kini beralih ke arena di mana sebagian besar orang dewasa menghabiskan sepertiga atau lebih dari hidup mereka: tempat kerja. Tempat kerja adalah sebuah mikrokosmos di mana semua pemicu dan kerentanan terhadap kebosanan yang telah kita diskusikan dapat bertemu dan berinteraksi dengan konsekuensi yang signifikan, tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi organisasi secara keseluruhan. Jika kebosanan di rumah adalah masalah pribadi, kebosanan di tempat kerja adalah masalah ekonomi, produktivitas, dan inovasi. Fenomena ini jauh lebih dari sekadar "hari yang lambat" di kantor; ia adalah sebuah kondisi kronis yang kini memiliki namanya sendiri dan mendapat perhatian serius dari para peneliti manajemen dan psikologi organisasi.

Dalam beberapa dekade terakhir, diskursus tentang stres kerja didominasi oleh konsep *burnout*, kelelahan emosional, sinisme, and perasaan tidak berprestasi yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Namun, semakin banyak bukti menunjukkan bahwa *burnout* memiliki "kembaran jahat" yang sama merusaknya, yang muncul dari ujung spektrum yang berlawanan: *boreout*. *Boreout* adalah sindrom yang dihasilkan bukan dari terlalu banyak pekerjaan, melainkan dari terlalu sedikit tantangan, minat, dan makna dalam pekerjaan. Ini adalah penderitaan yang lahir dari potensi yang tidak terpakai dan energi yang tidak tersalurkan, sebuah kekosongan yang menggerogoti jiwa di meja kerja.

Bab ini akan melakukan investigasi mendalam terhadap fenomena kebosanan di tempat kerja, dengan fokus utama pada sindrom *boreout*. Kita akan memulai dengan mendefinisikan dan membedah fenomena ini. Apa sebenarnya *boreout* itu, dan bagaimana kita dapat mengenalinya? Kita akan menguraikan tiga pilar utamanya, kurangnya tantangan, kurangnya minat, dan kebosanan, dan membedakannya secara jelas dari *burnout*. Lebih lanjut, kita akan membahas gejala-gejala dan konsekuensi langsung bagi karyawan

yang mengalaminya, termasuk strategi coping maladaptif yang sering mereka gunakan, seperti berpura-pura sibuk, serta dampaknya yang merusak pada produktivitas dan moral tim.

Selanjutnya, kita akan beralih dari dampak individual ke dampak organisasional dengan menghitung "biaya" dari kebosanan. Biaya ini tidak hanya bersifat abstrak; ia dapat diukur dalam bentuk kerugian finansial yang nyata. Kita akan membahas dampak ekonomi dari disengagement dan *presenteeism*, fenomena di mana karyawan hadir secara fisik tetapi absen secara mental, yang menyebabkan penurunan produktivitas dan peningkatan kesalahan. Kita juga akan mengkaji bagaimana kebosanan menjadi pendorong utama dari *turnover* karyawan, memaksa perusahaan untuk menanggung biaya rekrutmen dan pelatihan yang mahal untuk menggantikan talenta-talenta yang pergi karena merasa tidak tertantang. Mungkin yang paling penting, kita akan menganalisis bagaimana budaya kebosanan dapat menghambat inovasi dan kreativitas, menciptakan organisasi yang stagnan dan tidak mampu beradaptasi.

Memahami masalah adalah separuh dari solusi. Oleh karena itu, bagian terakhir dari bab ini akan didedikasikan untuk membahas strategi-strategi praktis yang dapat diterapkan oleh organisasi dan para pemimpin untuk menciptakan tempat kerja yang lebih menarik dan bermakna. Kita akan mengeksplorasi prinsip-prinsip desain pekerjaan yang efektif, seperti yang diuraikan dalam Model Karakteristik Pekerjaan, dan konsep modern *job crafting* yang memberdayakan karyawan untuk membentuk peran mereka sendiri. Kita akan menekankan peran krusial dari otonomi dan kepemilikan dalam menumbuhkan motivasi intrinsik.

Terakhir, kita akan menyoroti peran kepemimpinan yang tidak dapat diremehkan. Manajer dan pemimpin bukanlah penonton pasif; mereka adalah arsitek utama dari lingkungan kerja. Peran mereka dalam memberikan visi,

umpan balik, pengakuan, dan peluang pengembangan adalah penangkal paling kuat terhadap epidemi kebosanan di tempat kerja.

Dengan kata lain, bab ini memposisikan kebosanan di tempat kerja bukan sebagai kegagalan individu atau tanda kemalasan, melainkan sebagai kegagalan sistemik dalam desain pekerjaan, budaya, dan kepemimpinan. Dengan memahami penyebab, biaya, dan solusinya, kita dapat mulai bergerak menuju penciptaan organisasi di mana karyawan tidak hanya bekerja, tetapi juga berkembang.

7.1. Fenomena “Boreout”

Istilah *burnout* telah menjadi bagian dari leksikon budaya kita, sebuah label yang akrab untuk menggambarkan kelelahan akibat kerja berlebihan. Namun, penderitaan di tempat kerja tidak hanya datang dari kelebihan beban. Ada bentuk penderitaan yang lebih senyap, lebih halus, namun sama merusaknya, yang timbul dari kekurangan: kekurangan tantangan, kekurangan minat, dan kekurangan makna. Fenomena inilah yang diberi nama *boreout* oleh dua konsultan asal Swiss, Peter Werder dan Philippe Rothlin, dalam buku mereka *Diagnose Boreout* (2007). *Boreout* adalah sindrom psikologis di mana karyawan secara kronis merasa kurang tertantang dan bosan dalam pekerjaan mereka, yang mengarah pada disengagement, sinisme, dan stres. Ini adalah penyakit dari potensi yang terbuang dan energi yang terpendam.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah komputer super canggih dengan kekuatan pemrosesan yang luar biasa, yang dirancang untuk memecahkan masalah-masalah paling kompleks di dunia. Namun, satu-satunya program yang dijalankan di komputer ini setiap hari adalah aplikasi kalkulator sederhana. Komputer tersebut tidak kelebihan beban (*overloaded*) atau kepanasan; sebaliknya, ia sangat kurang dimanfaatkan (*underutilized*). Sebagian besar sirkuitnya tidak aktif, energinya tidak digunakan, dan

potensinya yang besar terbuang sia-sia. Keadaan "dingin" dan tidak aktif inilah yang analog dengan *boreout*. Karyawan tersebut memiliki keterampilan dan kemampuan (kekuatan pemrosesan), tetapi pekerjaan hanya menuntut sebagian kecil dari kapasitas mereka, menyebabkan perasaan frustrasi, tidak berguna, dan kebosanan yang mendalam.

7.1.1. Mendefinisikan dan Mengenali Sindrom Boreout

Boreout didefinisikan oleh tiga komponen inti yang saling terkait. Pertama adalah **kurangnya tantangan kualitatif (*under-challenge*)**. Ini terjadi ketika keterampilan, pengetahuan, dan kemampuan karyawan jauh melebihi tuntutan pekerjaan mereka. Mereka mungkin merasa bahwa pekerjaan itu terlalu mudah, tidak memerlukan pemikiran kritis, dan tidak memberikan kesempatan untuk belajar atau berkembang. Ini adalah kesenjangan antara kemampuan dan tantangan yang kita diskusikan di Bab 3, yang secara konsisten diterapkan dalam konteks pekerjaan. Karyawan merasa terjebak dalam peran yang tidak memungkinkan mereka untuk menggunakan atau mengembangkan kekuatan mereka.

Komponen kedua adalah **kurangnya minat (*disinterest*)**. Karyawan yang mengalami *boreout* seringkali merasa sangat tidak tertarik atau acuh tak acuh terhadap tugas-tugas mereka, perusahaan, atau industri tempat mereka bekerja. Mereka tidak melihat relevansi atau makna dalam apa yang mereka lakukan. Pekerjaan menjadi sekadar serangkaian tugas yang harus diselesaikan, tanpa ada investasi emosional atau intelektual. Mereka mungkin tidak peduli dengan kualitas pekerjaan mereka di luar batas minimal yang diperlukan untuk menghindari masalah, karena mereka tidak memiliki hubungan pribadi dengan hasilnya.

Komponen ketiga, dan yang paling jelas, adalah **kebosanan (*boredom*)**. Ini adalah hasil emosional dari dua komponen pertama. Kurangnya tantangan dan minat menciptakan keadaan disforia, kegelisahan, dan kekosongan yang

persisten di tempat kerja. Karyawan merasa waktu berjalan lambat, pikiran mereka sering mengembara, dan mereka mendambakan stimulasi atau keterlibatan yang tidak dapat mereka temukan dalam pekerjaan mereka.

Sangat penting untuk membedakan *boreout* dari *burnout*. Sementara keduanya dapat menghasilkan gejala yang serupa seperti kelelahan emosional dan sinisme, penyebabnya adalah kutub yang berlawanan. *Burnout* adalah hasil dari tuntutan yang berlebihan, terlalu banyak pekerjaan, terlalu banyak stres, terlalu banyak tekanan. Sebaliknya, *boreout* adalah hasil dari sumber daya pekerjaan yang tidak memadai, terlalu sedikit tantangan, terlalu sedikit makna, terlalu sedikit umpan balik. Seseorang dengan *burnout* mungkin berkata, "Saya tidak bisa lagi, ini terlalu banyak," sementara seseorang dengan *boreout* mungkin berkata, "Saya tidak tahan lagi, ini terlalu sedikit."

Mengenali *boreout* bisa jadi sulit karena gejalanya seringkali disembunyikan. Karyawan yang bosan takut dianggap malas atau tidak kompeten, sehingga mereka sering mengembangkan strategi untuk terlihat sibuk. Mereka mungkin sengaja memperlambat pekerjaan, menghabiskan waktu berjam-jam untuk tugas yang bisa diselesaikan dalam beberapa menit, atau menghabiskan banyak waktu untuk "riset" *online* yang tidak relevan. Paradoksnya, upaya untuk menyembunyikan kebosanan ini bisa jadi melelahkan dan penuh stres, yang berkontribusi pada perasaan lelah yang sering tumpang tindih dengan *burnout*.

7.1.2. Gejala dan Konsekuensi dari Tidak Ditantang Secara Cukup

Menjadi kurang tertantang secara kronis memiliki serangkaian gejala dan konsekuensi yang merusak, baik secara psikologis maupun fisik. Gejala-gejala ini seringkali berkembang secara bertahap, dimulai dari ketidakpuasan ringan dan berkembang menjadi kondisi yang lebih serius. Secara perilaku, salah satu gejala yang paling umum adalah "presenteeism", hadir secara fisik

di tempat kerja tetapi tidak produktif atau terlibat secara mental. Karyawan mungkin menghabiskan sebagian besar waktunya untuk melakukan aktivitas non-kerja, seperti menjelajahi media sosial, berbelanja *online*, atau mengurus urusan pribadi.

Gejala perilaku lainnya termasuk penundaan (*procrastination*) dan strategi "peregangan kerja". Karyawan mungkin menunda memulai tugas hingga menit terakhir untuk menciptakan sedikit tekanan buatan, atau mereka mungkin mengambil waktu yang sangat lama untuk menyelesaikan tugas-tugas sederhana hanya untuk mengisi hari. Mereka juga mungkin menunjukkan perilaku menarik diri, seperti menghindari mengambil proyek baru, enggan berpartisipasi dalam rapat, dan meminimalkan interaksi dengan rekan kerja dan manajer.

Secara psikologis, konsekuensinya sangat signifikan. Perasaan bosan dan tidak tertantang yang terus-menerus dapat mengikis harga diri dan rasa efikasi diri (*self-efficacy*). Karyawan mulai meragukan kemampuan mereka sendiri dan merasa tidak berharga. "Jika pekerjaan saya begitu mudah dan tidak penting, mungkin saya juga tidak penting," adalah pemikiran yang umum. Hal ini dapat menyebabkan perkembangan sinisme dan sikap apatis terhadap organisasi. Mereka kehilangan semua motivasi intrinsik dan hanya bekerja untuk mendapatkan gaji.

Seperti yang dibahas di Bab 6, keadaan ini adalah lahan subur bagi masalah kesehatan mental. *Boreout* secara signifikan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan. Selain itu, stres karena harus berpura-pura sibuk dan frustrasi karena potensi yang tidak terpakai dapat bermanifestasi dalam gejala fisik. Ini termasuk sakit kepala, masalah pencernaan, insomnia, dan sistem kekebalan yang melemah. Paradoksnya, kurangnya stres kerja yang "baik" (*eustress*) dapat menyebabkan tingkat stres yang "buruk" (*distress*) yang sama tingginya dengan kelebihan beban kerja.

Konsekuensi ini menciptakan lingkaran setan. Semakin seorang karyawan merasa tidak tertantang dan bosan, semakin mereka menarik diri dan berkinerja buruk. Kinerja yang buruk ini dapat menyebabkan manajer memberi mereka lebih sedikit tanggung jawab atau tugas yang kurang menantang, karena menganggap mereka tidak mampu, yang pada gilirannya justru memperburuk perasaan *boreout*.

7.1.3. Dampak pada Produktivitas dan Semangat Karyawan

Dampak *boreout* tidak terbatas pada individu yang mengalaminya; ia menyebar seperti virus ke seluruh tim dan organisasi, merusak produktivitas dan moral secara keseluruhan. Produktivitas adalah korban pertama dan paling jelas. Seorang karyawan yang mengalami *boreout* beroperasi jauh di bawah kapasitas puncaknya. Waktu terbuang untuk aktivitas non-kerja, kesalahan lebih sering terjadi karena kurangnya perhatian, dan kualitas kerja secara umum menurun karena kurangnya investasi pribadi. Ketika beberapa anggota tim mengalami *boreout*, efek kumulatifnya pada output tim bisa sangat besar.

Lebih dari sekadar penurunan produktivitas individu, *boreout* juga merusak kolaborasi tim. Karyawan yang bosan dan sinis cenderung tidak proaktif dalam membantu rekan kerja, berbagi ide, atau berpartisipasi secara antusias dalam proyek tim. Sikap apatis mereka dapat menular. Ketika anggota tim lain melihat seseorang "lolos" dengan melakukan sedikit pekerjaan, hal itu dapat menimbulkan kebencian dan mengurangi motivasi mereka sendiri. Ini dapat menciptakan budaya di mana standar kinerja minimum menjadi norma.

Moral karyawan, atau suasana emosional kolektif di tempat kerja, juga sangat terpengaruh. Seorang karyawan yang secara vokal atau non-verbal menunjukkan kebosanan dan ketidakpuasannya dapat menurunkan semangat semua orang di sekitarnya. Keluhan mereka yang terus-menerus

atau sikap negatif mereka dapat menciptakan lingkungan kerja yang toksik. Hal ini membuat lebih sulit bagi karyawan lain yang termotivasi untuk tetap positif dan terlibat.

Selain itu, karyawan yang mengalami *boreout* seringkali menjadi penghambat perubahan dan inisiatif baru. Karena mereka merasa sinis dan tidak terlibat, mereka cenderung menolak ide-ide baru atau upaya perbaikan, melihatnya hanya sebagai "lebih banyak pekerjaan yang tidak berarti". Penolakan terhadap perubahan ini dapat membuat tim atau departemen menjadi stagnan dan tidak mampu beradaptasi dengan tantangan baru.

Pada akhirnya, dampak *boreout* pada produktivitas dan moral menciptakan lingkungan di mana karyawan terbaik dan paling termotivasi cenderung pergi. Mereka melihat bahwa tidak ada ruang untuk pertumbuhan, tantangan, atau pengakuan, dan mereka mencari peluang di tempat lain. Ini meninggalkan organisasi dengan konsentrasi yang lebih tinggi dari karyawan yang kurang termotivasi, yang selanjutnya memperburuk masalah produktivitas dan moral dalam siklus yang terus menurun.

7.2. The Cost of Boredom

Kebosanan di tempat kerja lebih dari sekadar masalah "perasaan"; itu adalah masalah bottom-line yang memiliki biaya finansial dan strategis yang nyata bagi organisasi. Manajer yang mengabaikan kebosanan karyawan sebagai keluhan sepele pada dasarnya mengabaikan kebocoran signifikan dalam sumber daya perusahaan. Biaya ini bermanifestasi dalam berbagai cara, mulai dari kerugian produktivitas yang dapat diukur hingga biaya peluang yang lebih sulit diukur seperti hilangnya inovasi. Memahami dan mengkuantifikasi biaya-biaya ini sangat penting untuk membangun kasus bisnis yang kuat untuk berinvestasi dalam strategi keterlibatan karyawan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah tim dayung yang berkompetisi dalam sebuah perlombaan. Beberapa pendayung di tengah perahu merasa bosan dan tidak tertantang. Mereka tidak berhenti mendayung sama sekali, tetapi mereka hanya melalui gerakan, mendayung dengan setengah kekuatan dan tanpa sinkronisasi. Dari kejauhan, perahu itu masih bergerak maju, tetapi ia bergerak jauh lebih lambat dari potensinya. Energi terbuang, dan perahu itu pasti akan kalah dalam perlombaan. Kebosanan di tempat kerja adalah seperti pendayung yang tidak terlibat ini. Mereka masih "di dalam perahu" dan "mendayung", tetapi kurangnya upaya dan keterlibatan mereka secara signifikan memperlambat seluruh organisasi dan membuatnya kurang kompetitif.

7.2.1. Dampak Finansial dari Tidak Terlibat dan Burnout

Dampak finansial paling langsung dari kebosanan berasal dari hilangnya produktivitas. Karyawan yang bosan dan tidak terlibat tidak bekerja pada kapasitas penuh mereka. Organisasi riset global, Gallup, secara konsisten melaporkan bahwa sebagian besar karyawan di seluruh dunia tidak terlibat atau secara aktif tidak terlibat di tempat kerja. Karyawan yang tidak terlibat ini cenderung menunjukkan "presenteeism", mereka hadir, tetapi pikiran dan energi mereka ada di tempat lain. Menurut perkiraan Gallup, disengagement karyawan ini merugikan ekonomi global triliunan dolar setiap tahunnya dalam bentuk kehilangan produktivitas.

Kerugian ini berasal dari beberapa sumber. Pertama, waktu kerja yang terbuang. Karyawan yang bosan menghabiskan jam kerja untuk aktivitas non-kerja. Kedua, kualitas kerja yang lebih rendah. Kurangnya perhatian menyebabkan lebih banyak kesalahan, yang dapat mengakibatkan penggerjaan ulang yang mahal, keluhan pelanggan, atau dalam beberapa kasus, kecelakaan kerja yang mahal. Ketiga, layanan pelanggan yang buruk. Karyawan yang bosan dan tidak terlibat cenderung tidak memberikan

layanan yang antusias dan membantu, yang dapat merusak reputasi perusahaan dan menyebabkan hilangnya bisnis.

Meskipun *boreout* berbeda dari *burnout*, keduanya seringkali berkontribusi pada biaya yang sama. Keduanya dapat menyebabkan peningkatan absensi karena masalah kesehatan terkait stres. Karyawan yang mengalami *boreout* atau *burnout* lebih mungkin mengambil cuti sakit. Selain itu, kedua kondisi tersebut meningkatkan klaim asuransi kesehatan dan biaya yang terkait dengan stres di tempat kerja.

Secara finansial, ini berarti bahwa sebuah perusahaan mungkin membayar gaji penuh kepada seorang karyawan, tetapi hanya menerima sebagian kecil dari potensi produktivitasnya. Jika seorang karyawan hanya 50% terlibat, perusahaan secara efektif membuang setengah dari gaji dan tunjangan karyawan tersebut setiap bulan. Ketika ini dikalikan dengan sejumlah besar karyawan yang bosan di seluruh organisasi, dampak finansialnya bisa sangat besar.

7.2.2. Turnover Karyawan dan Kehilangan Bakat

Salah satu biaya kebosanan yang paling signifikan dan paling sering diabaikan adalah perputaran karyawan (*employee turnover*). Karyawan yang baik dan ambisius tidak akan tinggal lama di pekerjaan yang tidak menantang mereka atau tidak menawarkan kesempatan untuk pertumbuhan. Ketika mereka menyadari bahwa mereka tidak belajar atau berkembang, mereka akan mulai mencari peluang di tempat lain. Kebosanan adalah pembunuh senyap dari retensi talenta.

Setiap kali seorang karyawan pergi, perusahaan menanggung biaya yang besar. Ada biaya langsung, seperti biaya rekrutmen untuk menemukan pengganti (iklan, biaya agensi) dan biaya orientasi serta pelatihan untuk karyawan baru. Namun, ada juga biaya tidak langsung yang seringkali lebih

besar. Ini termasuk hilangnya produktivitas selama periode ketika posisi tersebut kosong dan sementara karyawan baru belajar. Diperlukan waktu berbulan-bulan, atau bahkan lebih dari setahun, bagi karyawan baru untuk mencapai tingkat produktivitas penuh dari karyawan berpengalaman yang mereka gantikan.

Selain itu, ada hilangnya pengetahuan institusional. Karyawan yang telah lama bekerja memiliki pemahaman yang mendalam tentang proses, budaya, dan pelanggan perusahaan yang tidak dapat dengan mudah diganti. Ketika mereka pergi, pengetahuan itu ikut pergi bersama mereka. Hal ini dapat menyebabkan gangguan dalam operasi dan hubungan dengan pelanggan.

Kebosanan menciptakan "risiko penerbangan" (*flight risk*) yang tinggi, terutama di antara karyawan berkinerja terbaik. Mereka adalah orang-orang yang paling mendambakan tantangan dan pertumbuhan, dan karena itu, mereka adalah yang paling mungkin pergi jika merasa bosan. Ini menciptakan skenario terburuk bagi sebuah organisasi: ia kehilangan talenta terbaiknya sambil mempertahankan karyawan yang kurang termotivasi. Dalam jangka panjang, hal ini mengarah pada penurunan kualitas tenaga kerja secara keseluruhan, membuat perusahaan kurang kompetitif. Berinvestasi dalam menjaga karyawan tetap terlibat melalui tantangan dan pengembangan bukanlah biaya, melainkan investasi penting dalam mempertahankan aset perusahaan yang paling berharga: orang-orangnya.

7.2.3. Hambatan terhadap Inovasi dan Kreativitas

Di luar biaya produktivitas dan *turnover* yang dapat diukur, kebosanan menimbulkan biaya peluang strategis yang sangat besar dengan menghambat inovasi dan kreativitas. Di pasar yang berubah dengan cepat saat ini, kemampuan untuk berinovasi, untuk menghasilkan ide-ide baru, meningkatkan proses, dan beradaptasi dengan tantangan baru, adalah kunci kelangsungan hidup dan kesuksesan organisasi. Inovasi tidak datang dari

karyawan yang hanya melakukan pekerjaan minimum untuk bertahan hidup; ia datang dari karyawan yang terlibat, penasaran, dan termotivasi.

Karyawan yang bosan beroperasi dalam mode "hemat energi" kognitif. Mereka tidak mungkin terlibat dalam perilaku proaktif atau "upaya diskresioner", upaya ekstra di luar deskripsi pekerjaan formal mereka. Mereka tidak akan mengajukan pertanyaan "bagaimana jika", menantang status quo, atau secara sukarela mengerjakan proyek-proyek perbaikan. Pikiran mereka tidak terlibat dalam pemecahan masalah yang kreatif; sebaliknya, pikiran mereka sibuk mencari cara untuk mengisi waktu atau menghindari pekerjaan.

Budaya kebosanan menciptakan keengganahan terhadap risiko. Karyawan belajar bahwa cara teraman untuk bertahan hidup adalah dengan tetap berada di jalur yang sudah dikenal dan tidak menarik perhatian. Mengambil inisiatif atau mencoba sesuatu yang baru membawa risiko kegagalan, sementara melakukan pekerjaan yang monoton dan dapat diprediksi tidak. Lingkungan seperti ini secara aktif menekan kreativitas dan mendorong kepatuhan.

Selain itu, inovasi seringkali lahir dari kolaborasi dan pertukaran ide yang dinamis. Seperti yang telah kita bahas, karyawan yang bosan cenderung menarik diri dan kurang berpartisipasi dalam dinamika tim. Mereka tidak akan menjadi katalisator dalam sesi *brainstorming* atau memberikan umpan balik yang membangun pada ide-ide rekan kerja. Akibatnya, potensi kreatif kolektif tim menjadi tumpul.

Dalam jangka panjang, sebuah perusahaan yang dipenuhi oleh karyawan yang bosan akan menjadi perusahaan yang stagnan. Ia mungkin dapat mempertahankan operasinya saat ini untuk sementara waktu, tetapi ia akan kehilangan kemampuannya untuk berevolusi, beradaptasi, dan memimpin di industrinya. Para pesaing yang memiliki tenaga kerja yang lebih terlibat akan

melampauinya. Dengan cara ini, kebosanan bukanlah hanya masalah efisiensi operasional; ia adalah ancaman eksistensial bagi masa depan organisasi. Biaya tidak berinovasi seringkali merupakan biaya terbesar dari semuanya.

7.3. Strategi untuk Tempat Kerja yang Lebih Menarik

Mengakui *boreout* sebagai masalah serius hanyalah langkah pertama. Langkah selanjutnya, dan yang paling penting, adalah secara proaktif menerapkan strategi untuk mencegah dan mengatasinya. Menciptakan tempat kerja yang menarik bukanlah tentang menambahkan fasilitas dangkal seperti meja ping-pong atau makanan ringan gratis; ini tentang secara fundamental mendesain ulang pekerjaan, budaya, dan praktik kepemimpinan untuk memenuhi kebutuhan psikologis dasar manusia akan makna, otonomi, pertumbuhan, dan koneksi. Strategi-strategi ini tidak hanya memerangi kebosanan, tetapi juga membuka potensi penuh dari tenaga kerja, yang mengarah pada kinerja dan kesejahteraan yang lebih tinggi.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang pelatih tim olahraga. Jika para pemainnya bosan dan tidak termotivasi, pelatih yang buruk mungkin hanya akan meneriaki mereka untuk "bermain lebih keras". Pelatih yang baik, sebaliknya, akan menganalisis sistemnya. Apakah latihannya terlalu monoton? Apakah para pemain memahami strategi permainan (tujuan)? Apakah setiap pemain ditempatkan di posisi yang paling sesuai dengan keahliannya? Apakah mereka merasa memiliki suara dalam taktik tim (otonomi)? Manajer di tempat kerja adalah seperti pelatih ini. Tugas mereka bukanlah untuk "memotivasi" orang melalui perintah, tetapi untuk menciptakan sistem dan lingkungan di mana motivasi dapat tumbuh secara alami.

7.3.1. Merancang Pekerjaan yang Lebih Bermakna dan Variatif

Akar dari banyak kasus *boreout* terletak pada desain pekerjaan itu sendiri. Jika suatu pekerjaan secara inheren monoton, tidak berarti, dan terisolasi, bahkan karyawan yang paling termotivasi pun pada akhirnya akan menyerah pada kebosanan. Oleh karena itu, lini pertahanan pertama adalah melalui desain pekerjaan yang bijaksana, sebuah konsep yang dipelopori oleh Hackman dan Oldham (1976) dalam Model Karakteristik Pekerjaan (*Job Characteristics Model*) mereka. Model ini mengidentifikasi lima dimensi pekerjaan inti yang mengarah pada hasil psikologis yang positif:

1. **Variasi Keterampilan (Skill Variety):** Sejauh mana suatu pekerjaan membutuhkan berbagai aktivitas yang berbeda dalam menjalankan pekerjaan, yang melibatkan penggunaan sejumlah keterampilan dan bakat yang berbeda dari orang tersebut.
2. **Identitas Tugas (Task Identity):** Sejauh mana suatu pekerjaan membutuhkan penyelesaian seluruh bagian pekerjaan yang dapat diidentifikasi, yaitu melakukan pekerjaan dari awal hingga akhir dengan hasil yang terlihat.
3. **Signifikansi Tugas (Task Significance):** Sejauh mana suatu pekerjaan memiliki dampak substansial pada kehidupan atau pekerjaan orang lain, baik di dalam organisasi maupun di dunia luar.
4. **Otonomi (Autonomy):** Sejauh mana suatu pekerjaan memberikan kebebasan, kemandirian, dan keleluasaan yang substansial kepada individu dalam menjadwalkan pekerjaan dan dalam menentukan prosedur yang akan digunakan dalam melaksanakannya.
5. **Umpaman Balik (Feedback):** Sejauh mana pelaksanaan aktivitas kerja yang diperlukan oleh pekerjaan menghasilkan individu memperoleh informasi langsung dan jelas tentang efektivitas kinerjanya.

Organisasi dapat secara proaktif merancang pekerjaan untuk memaksimalkan dimensi-dimensi ini melalui teknik seperti **pengayaan**

pekerjaan (job enrichment), yang melibatkan penambahan tanggung jawab yang lebih kompleks dan tingkat tinggi, dan **rotasi pekerjaan (job rotation)**, yang memungkinkan karyawan untuk beralih di antara tugas-tugas yang berbeda untuk meningkatkan variasi.

Konsep yang lebih modern dan didorong oleh karyawan adalah **job crafting**. Ini adalah proses di mana karyawan secara proaktif membentuk kembali pekerjaan mereka sendiri, baik dengan mengubah tugas-tugas mereka, hubungan mereka, atau persepsi kognitif mereka tentang pekerjaan, agar lebih sesuai dengan kekuatan, minat, dan nilai-nilai mereka. Organisasi dapat mendorong *job crafting* dengan memberikan karyawan fleksibilitas dan otonomi untuk menyesuaikan peran mereka dan dengan secara teratur melakukan percakapan tentang bagaimana pekerjaan dapat dibuat lebih menarik dan bermakna bagi mereka.

7.3.2. Meningkatkan Budaya Otonomi dan Kepemilikan

Dari lima karakteristik pekerjaan, otonomi seringkali merupakan yang paling kuat dalam memerangi kebosanan. Ketika karyawan merasa bahwa mereka dipercaya dan diberi kendali atas pekerjaan mereka, mereka beralih dari menjadi pelaksana pasif menjadi pemilik aktif dari hasil mereka. Pergeseran psikologis ini secara dramatis meningkatkan motivasi intrinsik dan keterlibatan. Mendorong budaya otonomi dan kepemilikan bukanlah tentang melepaskan semua kendali; ini tentang menetapkan tujuan yang jelas dan kemudian memberi orang kebebasan untuk menemukan cara terbaik untuk mencapainya.

Menerapkan otonomi dapat mengambil banyak bentuk. Ini bisa berarti memberikan fleksibilitas dalam hal kapan dan di mana pekerjaan dilakukan (misalnya, jam kerja fleksibel atau pilihan kerja jarak jauh). Ini bisa berarti memberdayakan karyawan untuk membuat keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan mereka tanpa harus meminta persetujuan untuk setiap

langkah kecil, mengurangi *micromanagement*. Ini juga bisa melibatkan pemberian anggaran atau sumber daya kepada tim dan membiarkan mereka memutuskan cara terbaik untuk mengalokasikannya.

Kepemilikan dipupuk ketika karyawan dapat melihat hubungan langsung antara upaya mereka dan hasil yang sukses. Ini diperkuat melalui praktik seperti berbagi informasi secara transparan tentang kinerja perusahaan, sehingga karyawan memahami bagaimana kontribusi mereka cocok dengan gambaran yang lebih besar. Ini juga melibatkan pemberian tanggung jawab yang nyata atas proyek atau area tertentu, menjadikan mereka "ahli" atau "pemilik" dari domain tersebut.

Budaya kepemilikan juga berarti bahwa karyawan merasa aman untuk mengambil risiko yang diperhitungkan dan bahkan gagal. Jika setiap kesalahan dihukum, karyawan akan mundur ke zona aman dari tugas-tugas yang dapat diprediksi dan membosankan. Budaya yang memperlakukan kegagalan sebagai kesempatan belajar mendorong eksperimen dan inovasi, yang merupakan penangkal alami untuk kebosanan.

Pada dasarnya, memberikan otonomi adalah sinyal kepercayaan yang kuat. Ketika organisasi dan pemimpinnya menunjukkan bahwa mereka mempercayai karyawan mereka untuk melakukan hal yang benar dan melakukan pekerjaan terbaik mereka, karyawan lebih cenderung untuk memenuhi kepercayaan itu dengan keterlibatan dan komitmen yang lebih besar.

7.3.3. Peran Kepemimpinan dalam Menanggulangi Kebosanan

Pada akhirnya, manajer dan pemimpin lini depan adalah agen utama dalam memerangi kebosanan di tempat kerja. Seorang karyawan mungkin memiliki pekerjaan yang dirancang dengan baik dalam budaya otonomi, tetapi jika manajer langsung mereka adalah seorang *micromanager* yang tidak

mendukung, mereka masih akan merasa tidak terlibat. Sebaliknya, seorang manajer yang hebat dapat membuat bahkan pekerjaan yang relatif rutin terasa bermakna dan menarik. Peran pemimpin adalah multifaset.

Pertama, pemimpin adalah **pemberi makna**. Tugas mereka adalah untuk terus-menerus menghubungkan pekerjaan sehari-hari tim dengan misi dan tujuan organisasi yang lebih besar. Mereka membantu karyawan menjawab pertanyaan "mengapa pekerjaan saya penting?". Ini dilakukan melalui komunikasi yang teratur tentang visi, merayakan keberhasilan, dan menunjukkan dampak nyata dari pekerjaan tim.

Kedua, pemimpin adalah **pelatih (coach)**. Mereka harus secara teratur melakukan percakapan pengembangan dengan setiap anggota tim. Ini melibatkan pemahaman tentang kekuatan, kelemahan, dan aspirasi karir mereka. Manajer yang efektif secara aktif mencari cara untuk memberikan tugas-tugas yang menantang yang akan meregangkan keterampilan karyawan mereka dan membantu mereka tumbuh. Mereka tidak hanya mendelegasikan tugas; mereka mendelegasikan peluang pengembangan.

Ketiga, pemimpin adalah **pemberi umpan balik**. Salah satu cara tercepat untuk merasa bosan dan tidak terlibat adalah dengan bekerja dalam ruang hampa, tanpa mengetahui apakah pekerjaan Anda baik, buruk, atau biasa saja. Pemimpin yang efektif memberikan umpan balik yang sering, spesifik, dan konstruktif. Mereka juga unggul dalam memberikan pengakuan. Pengakuan yang tulus, bahkan "terima kasih" yang sederhana, dapat secara signifikan meningkatkan perasaan dihargai dan signifikansi tugas.

Keempat, pemimpin harus **mengenali tanda-tanda awal boreout**. Mereka harus waspada terhadap gejala-gejala seperti penurunan partisipasi, peningkatan sinisme, atau penurunan kualitas kerja. Ketika mereka melihat tanda-tanda ini, mereka harus mendekati karyawan tersebut dengan rasa ingin tahu dan dukungan, bukan dengan tuduhan. Percakapan terbuka

tentang keterlibatan kerja harus menjadi bagian normal dari dialog manajemen. Dengan bertindak sebagai "garis pertahanan pertama", para pemimpin dapat melakukan intervensi sebelum kebosanan mengeras menjadi disengagement total.

KESIMPULAN

Bab ini telah memindahkan kebosanan dari ruang tamu ke ruang rapat, menunjukkan bahwa ia bukan hanya masalah kesejahteraan pribadi tetapi juga merupakan patologi organisasi yang serius. Kita telah mendefinisikan dan membedah fenomena *boreout*, mengidentifikasinya sebagai sindrom yang lahir dari kurangnya tantangan, minat, dan makna, antitesis dari *burnout* yang lebih dikenal. Gejala-gejalanya, meskipun sering tersembunyi di balik topeng kesibukan, memiliki konsekuensi nyata pada kinerja individu dan moral tim.

Lebih lanjut, kita telah mengkuantifikasi "biaya kebosanan", menunjukkan bahwa ia memiliki dampak finansial dan strategis yang nyata. Dari kehilangan produktivitas akibat *presenteeism* hingga biaya *turnover* talenta yang tinggi, kebosanan secara diam-diam menguras sumber daya organisasi. Yang paling penting, budaya kebosanan menciptakan stagnasi, mencekik kreativitas dan inovasi yang sangat penting untuk kelangsungan hidup jangka panjang dalam lanskap bisnis yang kompetitif.

Namun, gambaran ini tidaklah tanpa harapan. Bagian terakhir dari bab ini menguraikan peta jalan yang jelas untuk menciptakan tempat kerja yang lebih menarik. Solusinya tidak terletak pada perbaikan cepat, melainkan pada perubahan fundamental dalam cara kita mendekati pekerjaan, budaya, dan kepemimpinan. Dengan secara sengaja merancang pekerjaan yang bermakna dan bervariasi, menumbuhkan budaya otonomi dan kepemilikan, dan membekali para pemimpin untuk bertindak sebagai pelatih dan pemberi

makna, organisasi dapat mengubah tempat kerja dari sumber kebosanan menjadi sumber keterlibatan dan pemenuhan.

Dengan pemahaman ini, kita akan beralih dalam bab berikutnya untuk mundur dalam siklus hidup. Banyak dari pola dan kerentanan kita terhadap kebosanan tidak dimulai di tempat kerja; mereka berakar pada pengalaman masa kecil dan remaja kita. Bab 8 akan mengeksplorasi bagaimana kebosanan bermanifestasi dan dapat dikelola pada anak-anak dan remaja, dengan fokus pada peran krusial orang tua dan sistem pendidikan dalam membantu kaum muda mengembangkan "otot" toleransi kebosanan dan keterlibatan diri sejak dini.

BAB 8

KEBOSANAN SEPANJANG USIA: ANAK DAN REMAJA

Perjalanan kita dalam memahami kebosanan kini membawa kita kembali ke titik awal: masa kanak-kanak dan remaja. Di tahun-tahun formatif inilah hubungan kita dengan kebosanan pertama kali terjalin, dan pola-pola yang terbentuk selama periode ini seringkali bertahan seumur hidup. Keluhan seorang anak, "Aku bosan," bukanlah sekadar gangguan sesaat bagi orang tua; ia adalah jendela menuju proses perkembangan yang krusial. Bagaimana seorang anak belajar merespons kekosongan internal ini, apakah dengan kreativitas, frustrasi, atau dengan segera mencari distraksi eksternal, dapat membentuk kecenderungan bosan, ketahanan emosional, dan bahkan kesehatan mental mereka di masa dewasa. Oleh karena itu, memahami kebosanan dalam konteks perkembangan bukanlah sebuah latihan akademis semata, melainkan sebuah keharusan bagi orang tua, pendidik, dan siapa pun yang peduli dengan kesejahteraan generasi mendatang.

Bab ini akan mengalihkan fokus dari pengalaman orang dewasa ke dunia anak-anak dan remaja yang unik dan terus berubah. Kita akan mengeksplorasi bagaimana kebosanan bermanifestasi dan berfungsi secara berbeda di berbagai tahap perkembangan, dari balita yang penuh rasa ingin tahu hingga remaja yang bergejolak dalam pencarian identitas. Penyelidikan kita akan dimulai dengan memetakan manifestasi perkembangan kebosanan. Di masa kanak-kanak awal, kebosanan seringkali merupakan sinyal bahwa kebutuhan mendasar untuk bermain dan eksplorasi tidak terpenuhi. Seiring anak memasuki usia sekolah, struktur dan tuntutan lingkungan akademis dapat menjadi sumber monoton yang signifikan. Puncaknya adalah pada masa remaja, di mana perubahan neurobiologis dan pencarian identitas yang intens mengubah kebosanan menjadi pengalaman yang sangat sarat makna dan seringkali menyakitkan.

Setelah memahami bagaimana kebosanan dialami oleh kaum muda, bab ini akan beralih ke strategi-strategi praktis yang dapat diterapkan oleh orang tua dan pendidik. Salah satu argumen utama yang akan kita kembangkan adalah

bahwa tujuan orang dewasa seharusnya bukanlah untuk menghilangkan kebosanan dari kehidupan anak-anak, melainkan untuk membekali mereka dengan keterampilan untuk menavigasinya secara konstruktif. Kita akan membahas seni yang hilang dari membiarkan anak-anak merasa bosan dan pentingnya menumbuhkan toleransi terhadap ketidaknyamanan. Diskusi ini akan mencakup perdebatan penting antara peran permainan terstruktur versus permainan tidak terstruktur, dengan menyoroti bagaimana waktu luang yang tidak terprogram adalah laboratorium penting untuk pengembangan kreativitas, pemecahan masalah, dan kemandirian.

Tentu saja, tidak ada diskusi tentang kebosanan di masa muda yang lengkap tanpa membahas kekuatan yang mendefinisikan generasi saat ini: teknologi. Bab ini akan mengalokasikan bagian khusus untuk menganalisis dampak media digital yang ada di mana-mana. Kita akan mengkaji bagaimana gawai seperti ponsel pintar dan tablet berfungsi sebagai "obat" yang sangat efektif untuk kebosanan, menawarkan stimulasi instan dan tanpa akhir. Namun, kita juga akan membahas "biaya" dari kelelahan instan ini, termasuk potensi dampaknya terhadap rentang perhatian, perkembangan fungsi eksekutif, dan erosi kemampuan untuk menghasilkan hiburan dari dalam diri.

Tujuan akhir dari bab ini adalah untuk memberikan panduan yang berlandaskan bukti bagi orang dewasa dalam membimbing anak-anak dan remaja melalui lanskap kebosanan yang tak terhindarkan. Dengan memahami dasar-dasar perkembangan, menerapkan strategi pengasuhan dan pendidikan yang bijaksana, serta mengelola penggunaan teknologi secara bertanggung jawab, kita dapat membantu kaum muda untuk tidak hanya bertahan dari kebosanan, tetapi juga memanfaatkannya sebagai katalisator untuk pertumbuhan.

Pada akhirnya, pelajaran yang dipelajari dalam menghadapi kebosanan di masa muda, kesabaran, kreativitas, regulasi diri, dan penemuan minat intrinsik, adalah beberapa pelajaran kehidupan yang paling berharga.

Dengan membekali mereka dengan alat-alat ini, kita tidak hanya membantu mereka melewati sore yang membosankan, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk kehidupan yang lebih tangguh, imajinatif, dan memuaskan.

8.1. Manifestasi Perkembangan

Kebosanan bukanlah pengalaman monolitik; rasanya, penyebabnya, dan respons terhadapnya berubah secara dramatis seiring dengan pematangan otak dan perkembangan psikologis kita. Kebosanan seorang balita yang frustrasi karena tidak dapat mencapai mainan sangat berbeda dari kebosanan eksistensial seorang remaja yang merenungkan makna hidup. Memahami manifestasi yang sesuai dengan usia ini sangat penting untuk meresponsnya dengan tepat. Mengabaikan perbedaan-perbedaan ini sama saja dengan memberikan resep yang sama untuk penyakit yang berbeda. Subbab ini akan memetakan perjalanan perkembangan kebosanan, dari dorongan eksplorasi di masa kanak-kanak awal, melalui tantangan monoton di sekolah, hingga pencarian makna yang intens di masa remaja.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan perkembangan kapasitas untuk mengatasi kebosanan seperti belajar membangun api. Di masa kanak-kanak awal, seorang anak hanya tahu bahwa dia "dingin" (bosan) dan membutuhkan "kehangatan" (stimulasi). Dia mungkin hanya bisa menggosok-gosokkan dua ranting basah tanpa hasil (frustrasi). Di usia sekolah, dia belajar bahwa dibutuhkan jenis kayu tertentu dan teknik yang tepat (keterampilan dan pengetahuan). Dia mungkin bisa menghasilkan sedikit asap, tetapi belum bisa menyalaikan api yang konsisten. Di masa remaja, dia tidak hanya tahu cara membuat api, tetapi juga mulai bertanya *mengapa* dia membuat api, apakah untuk memasak, kehangatan, atau hanya untuk menatap nyalanya (pencarian makna). Setiap tahap membangun di atas yang sebelumnya, dengan tingkat kompleksitas dan tujuan yang berbeda.

8.1.1. Kebosanan di Masa Kanak-kanak dan Kebutuhan Bermain

Di masa kanak-kanak awal (kira-kira usia 2-6 tahun), kebosanan pada dasarnya adalah sinyal bahwa dorongan bawaan untuk belajar dan eksplorasi sedang terhalang. Otak balita adalah mesin pembelajaran yang luar biasa, menyerap informasi tentang dunia melalui interaksi sensorimotor. Permainan (*play*) bukanlah aktivitas sepele bagi mereka; itu adalah "pekerjaan" mereka, cara utama mereka bereksperimen dengan sebab-akibat, mengembangkan keterampilan motorik halus dan kasar, dan memahami lingkungan mereka. Ketika seorang anak kecil mengatakan "aku bosan", itu seringkali berarti, "Aku siap untuk belajar sesuatu yang baru, tetapi aku tidak dapat menemukan cara untuk melakukannya."

Kebosanan pada tahap ini jarang bersifat introspektif atau eksistensial. Sebaliknya, ia bermanifestasi secara eksternal sebagai kegelisahan, rewel, atau perilaku yang mengganggu. Seorang anak yang bosan mungkin mulai merengek, mengikuti orang tua di sekitar rumah, atau dengan sengaja melakukan sesuatu yang dilarang hanya untuk mendapatkan reaksi, reaksi apa pun lebih baik daripada tidak ada stimulasi sama sekali. Ini adalah upaya mentah untuk menghasilkan keterlibatan dari lingkungan yang terasa tidak responsif.

Pemicu utama kebosanan pada anak-anak kecil adalah kurangnya kesempatan untuk permainan yang diprakarsai sendiri dan lingkungan yang terlalu membatasi atau terlalu terstruktur. Seorang anak yang ditempatkan di depan layar untuk waktu yang lama, meskipun secara pasif terhibur, tidak secara aktif terlibat, dan ini dapat menyebabkan kegelisahan yang mendasarinya. Demikian pula, lingkungan yang terlalu rapi di mana mereka tidak diizinkan untuk "membuat berantakan" atau bereksperimen dengan bebas dapat menghambat dorongan eksplorasi mereka.

Mainan yang terlalu spesifik dan "melakukan segalanya" (misalnya, mainan elektronik dengan satu fungsi) juga dapat dengan cepat menjadi membosankan dibandingkan dengan mainan "berujung terbuka" (*open-ended*) seperti balok, tanah liat, atau kotak kardus kosong. Mainan berujung terbuka memungkinkan kemungkinan yang tak terbatas dan mengundang kreativitas, memungkinkan anak untuk terus-menerus menciptakan tantangan baru untuk diri mereka sendiri.

Oleh karena itu, respons yang efektif terhadap kebosanan anak kecil bukanlah dengan memberikan hiburan yang sudah jadi, melainkan dengan memfasilitasi lingkungan yang kaya akan peluang eksplorasi. Ini berarti menyediakan akses ke berbagai bahan yang aman, menerima sedikit kekacauan sebagai bagian dari pembelajaran, dan, yang terpenting, memberikan mereka waktu dan ruang yang tidak terganggu untuk membenamkan diri dalam dunia permainan mereka sendiri.

8.1.2. Tantangan Sekolah dan Monotoni Pembelajaran

Saat anak-anak memasuki usia sekolah, lanskap kebosanan mereka berubah secara signifikan. Lingkungan yang relatif bebas dari masa pra-sekolah digantikan oleh dunia yang sangat terstruktur dari ruang kelas, jadwal, dan kurikulum standar. Meskipun sekolah sangat penting untuk perkembangan kognitif dan sosial, strukturnya yang melekat dapat menjadi "pabrik kebosanan" yang kuat bagi banyak siswa. Di sini, pemicu kebosanan yang kita bahas dalam konteks orang dewasa, monotoni, kurangnya otonomi, dan ketidaksesuaian antara keterampilan dan tantangan, menjadi sangat relevan.

Monotoni adalah keluhan umum. Hari sekolah seringkali melibatkan duduk diam untuk waktu yang lama, mendengarkan ceramah, dan mengerjakan lembar kerja yang berulang. Bagi anak-anak, yang secara alami energik dan membutuhkan gerakan, tuntutan untuk tetap diam secara fisik saja sudah

bisa menjadi tantangan. Ketika ini dikombinasikan dengan metode pengajaran yang tidak bervariasi, kebosanan hampir tidak dapat dihindari.

Kurangnya otonomi adalah faktor besar lainnya. Siswa sering memiliki sedikit atau bahkan tidak ada pilihan atas apa yang mereka pelajari, kapan mereka mempelajarinya, atau bagaimana mereka mempelajarinya. Kurikulum yang ditentukan dari atas ke bawah ini dapat terasa terputus dari minat dan rasa ingin tahu pribadi siswa. Ketika materi pelajaran tidak dianggap relevan atau bermakna, siswa akan kesulitan untuk terlibat secara intrinsik, dan pembelajaran menjadi sebuah tugas yang harus ditanggung, bukan petualangan untuk dinikmati.

Kesenjangan antara keterampilan dan tantangan juga merajalela di ruang kelas dengan ukuran yang beragam. Seorang siswa yang berbakat mungkin merasa sangat bosan karena materi yang diajarkan terlalu mudah, sementara seorang siswa yang kesulitan mungkin merasa cemas. Sistem "satu ukuran untuk semua" kesulitan untuk memenuhi kebutuhan belajar individu, dengan kebosanan menjadi konsekuensi umum bagi mereka yang berada di ujung atas spektrum kemampuan.

Dampak dari kebosanan di sekolah sangatlah signifikan. Seperti yang ditunjukkan oleh penelitian Reinhard Pekrun (Pekrun et al., 2014), kebosanan adalah prediktor kuat dari prestasi akademis yang lebih rendah, motivasi yang menurun, dan tingkat putus sekolah yang lebih tinggi. Siswa yang bosan lebih cenderung untuk melamun, mengganggu kelas, atau melepaskan diri sama sekali dari proses belajar. Mengatasi kebosanan di sekolah, oleh karena itu, bukanlah tentang membuat belajar menjadi "menyenangkan" setiap saat, tetapi tentang merancang pengalaman belajar yang menantang, relevan, dan memberdayakan.

8.1.3. Kebosanan Remaja dan Pencarian Identitas

Masa remaja menandai puncak lain dalam pengalaman kebosanan, tetapi kali ini dengan kualitas yang lebih kompleks dan seringkali lebih menyakitkan secara eksistensial. Kebosanan remaja bukan hanya tentang kurangnya stimulasi; ia terkait erat dengan tugas perkembangan utama pada tahap ini: pencarian identitas. Menurut teori Erik Erikson, konflik psikososial utama masa remaja adalah "Identitas vs. Kebingungan Peran". Remaja secara aktif bertanya, "Siapa aku?" dan "Di mana tempatku di dunia?". Kebosanan seringkali merupakan manifestasi dari perjuangan ini.

Ketika seorang remaja mengeluh "bosan", pesan yang mendasarinya seringkali adalah, "Aku tidak tahu harus melakukan apa dengan diriku sendiri karena aku tidak yakin siapa diriku." Mereka berada dalam masa transisi, tidak lagi anak-anak tetapi belum dewasa. Kegiatan yang dulu mereka nikmati mungkin sekarang terasa kekanak-kanakan, tetapi kegiatan orang dewasa mungkin belum dapat diakses atau menarik. Kekosongan di antara tahap-tahap inilah yang sering diisi dengan perasaan bosan yang gelisah.

Faktor neurobiologis, seperti yang telah kita bahas, memperkuat intensitas ini. Otak remaja yang didorong oleh dopamin sangat mendambakan kebaruan, penghargaan sosial, dan pengalaman yang mendebarkan. Pada saat yang sama, korteks prefrontal mereka yang belum matang membuat mereka lebih sulit untuk merencanakan jangka panjang atau menunda kepuasan. Kombinasi ini membuat rutinitas kehidupan sehari-hari, sekolah, pekerjaan rumah, tugas-tugas, terasa sangat monoton dan tidak memuaskan.

Kebosanan remaja adalah pedang bermata dua. Di satu sisi, ia dapat menjadi pendorong yang kuat untuk eksplorasi yang sehat. Rasa tidak puas dengan status quo dapat memotivasi seorang remaja untuk bergabung dengan klub baru, belajar memainkan alat musik, menjadi sukarelawan, atau

mengeksplorasi ide-ide politik dan filosofis. Ini adalah cara kebosanan mendorong proses pembentukan identitas.

Di sisi lain, seperti yang dibahas di Bab 6, ketidaknyamanan kebosanan yang dikombinasikan dengan impulsivitas yang meningkat dapat menjadi resep untuk perilaku berisiko. Penggunaan narkoba, kenakalan, atau mencari sensasi yang berbahaya seringkali merupakan upaya yang salah arah untuk mengisi kekosongan dan merasakan "sesuatu". Bagi remaja, kebosanan bukanlah keadaan pasif; ia adalah kekuatan aktif yang menuntut resolusi, baik secara konstruktif maupun destruktif.

8.2. Strategi Parenting dan Pendidikan

Memahami manifestasi perkembangan kebosanan adalah sia-sia kecuali jika hal itu menginformasikan tindakan kita sebagai orang tua dan pendidik. Peran orang dewasa bukanlah sebagai "menteri hiburan" yang bertugas menghilangkan setiap jejak kebosanan dari kehidupan seorang anak. Sebaliknya, peran kita lebih seperti seorang pelatih atau pemandu: untuk menciptakan lingkungan yang mendorong keterlibatan, sambil juga mengajarkan kaum muda keterampilan internal untuk menavigasi saat-saat ketika keterlibatan tidak mudah ditemukan. Ini adalah tentang menyeimbangkan antara menyediakan stimulasi dan membiarkan ruang untuk penemuan diri, sebuah tarian halus antara struktur dan kebebasan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan mengajari seorang anak cara mengendarai sepeda. Orang tua yang terlalu protektif mungkin tidak akan pernah melepaskan roda bantu, memastikan anak itu tidak pernah jatuh, tetapi juga tidak pernah benar-benar belajar menyeimbangkan diri. Ini analog dengan orang tua yang selalu "menyelesaikan" kebosanan anak mereka dengan hiburan. Di sisi lain, orang tua yang lalai mungkin hanya akan mendorong anak itu menuruni bukit tanpa persiapan. Strategi yang efektif

adalah membiarkan anak itu berlatih di tempat yang aman, mungkin jatuh beberapa kali, sambil memberikan dorongan dan instruksi. Ini adalah tentang membiarkan mereka mengalami "ketidakseimbangan" (kebosanan) dan menemukan cara mereka sendiri untuk mendapatkan kembali momentum.

8.2.1. Mengajarkan Anak untuk Menahan dan Mengelola Kebosanan

Salah satu hadiah terbesar yang dapat diberikan orang tua kepada anak-anak mereka adalah kemampuan untuk merasa bosan dan tidak panik. Di dunia kita yang sangat terstimulasi, banyak anak tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan "otot" toleransi kebosanan ini. Setiap kali mereka mengeluh bosan, layar disodorkan atau aktivitas baru diatur. Meskipun bermaksud baik, ini merampas kesempatan mereka untuk belajar bagaimana menghasilkan keterlibatan dari dalam.

Mengajarkan toleransi kebosanan dimulai dengan memvalidasi perasaan anak sambil dengan lembut menolak untuk mengambil alih tanggung jawab untuk menyelesaiakannya. Respons yang efektif terhadap "Aku bosan" mungkin terdengar seperti, "Ya, kadang-kadang terasa membosankan. Aku ingin tahu apa yang bisa kamu temukan untuk dilakukan." Pesan ini menyampaikan dua hal: pertama, bahwa kebosanan adalah emosi yang normal dan dapat diterima, dan kedua, bahwa anak tersebut memiliki agensi dan kemampuan untuk menemukan solusinya sendiri.

Strategi praktis yang populer adalah "stoples kebosanan" (*boredom jar*). Stoples ini diisi dengan potongan-potongan kertas yang masing-masing berisi ide aktivitas sederhana yang dapat dilakukan anak secara mandiri (misalnya, "bangun benteng dari bantal", "tulis cerita", "gambar peta harta karun"). Ketika anak mengeluh bosan, mereka dapat mengambil satu ide dari stoples. Ini memberikan sedikit struktur (*scaffolding*) tanpa sepenuhnya mengambil alih proses pemecahan masalah.

Tujuannya adalah untuk membantu anak-anak melihat kebosanan bukan sebagai keadaan akhir yang menyakitkan, tetapi sebagai titik awal yang kreatif. Ini adalah sinyal bahwa sekarang adalah waktunya untuk menggunakan imajinasi mereka. Seiring waktu, anak-anak yang diizinkan untuk "duduk" dengan kebosanan mereka seringkali akan, setelah periode kegelisahan awal, menemukan beberapa bentuk permainan atau eksplorasi yang paling imajinatif. Mereka belajar bahwa di sisi lain dari kebosanan seringkali terletak kreativitas.

8.2.2. Peran Bermain Terstruktur vs Tidak Terstruktur

Debat antara permainan terstruktur dan tidak terstruktur adalah inti dari diskusi tentang pengembangan anak dan kebosanan. **Permainan terstruktur** adalah aktivitas yang dipimpin oleh orang dewasa dengan aturan dan tujuan yang jelas, seperti pelajaran musik, latihan sepak bola, atau permainan papan dengan instruksi. **Permainan tidak terstruktur** adalah permainan yang diprakarsai oleh anak, berujung terbuka, dan didorong oleh imajinasi, seperti bermain pura-pura, membangun dengan balok, atau hanya berlarian di luar.

Keduanya memiliki nilai. Permainan terstruktur mengajarkan keterampilan spesifik, kerja sama tim, dan disiplin. Namun, permainan tidak terstruktur adalah tempat di mana keterampilan untuk mengatasi kebosanan benar-benar diasah. Selama permainan tidak terstruktur, tidak ada orang dewasa yang memberi tahu anak apa yang harus dilakukan selanjutnya. Anak-anak harus bernegosiasi aturan, memecahkan masalah, menggunakan kreativitas mereka untuk menciptakan narasi, dan yang paling penting, mengatur diri mereka sendiri.

Di era modern, seringkali ada penekanan yang berlebihan pada permainan terstruktur. Jadwal anak-anak dipenuhi dengan berbagai kelas dan kegiatan, seringkali dengan mengorbankan waktu luang yang sederhana dan tidak

terprogram. Ketakutan orang tua bahwa anak-anak mereka akan "tertinggal" menyebabkan "perlombaan senjata" kegiatan ekstrakurikuler. Namun, kurangnya waktu tidak terstruktur ini dapat merampas kesempatan anak-anak untuk mengembangkan sumber daya internal mereka.

Kunci untuk orang tua dan pendidik adalah menemukan keseimbangan yang sehat. Penting untuk menyediakan peluang untuk kegiatan terstruktur, tetapi sama pentingnya untuk secara sengaja melindungi dan memprioritaskan "waktu kosong" dalam jadwal seorang anak. Waktu ini tidak boleh dilihat sebagai waktu yang terbuang, tetapi sebagai waktu perkembangan yang penting. Ini adalah waktu ketika anak-anak belajar bagaimana menghibur diri mereka sendiri, menemukan minat mereka sendiri, dan, pada dasarnya, belajar bagaimana untuk tidak bosan.

8.2.3. Menciptakan Lingkungan Belajar yang Menarik dan Menstimulasi

Baik di rumah maupun di sekolah, lingkungan fisik dan intelektual memainkan peran besar dalam mencegah kebosanan yang tidak produktif. Ini bukan tentang menciptakan hiburan tanpa henti, tetapi tentang merancang ruang yang mengundang rasa ingin tahu, eksplorasi, dan keterlibatan aktif. Beberapa prinsip kunci dapat memandu desain lingkungan ini.

Pertama adalah **akses ke materi berujung terbuka**. Seperti yang disebutkan sebelumnya, bahan-bahan seperti balok, perlengkapan seni, kostum, dan bahkan barang-barang daur ulang (kotak, tabung) mendorong kreativitas jauh lebih banyak daripada mainan dengan fungsi tunggal. Di rumah, memiliki "sudut kreatif" yang mudah diakses di mana bahan-bahan ini tersedia dapat mendorong anak untuk beralih ke sana saat merasa bosan.

Kedua adalah **mendorong otonomi dan pilihan**. Di sekolah, ini berarti beralih dari pengajaran yang berpusat pada guru ke pendekatan yang lebih berpusat pada siswa. Metode seperti pembelajaran berbasis proyek (*project-based learning*)

based learning) atau pembelajaran berbasis penyelidikan (*inquiry-based learning*) memungkinkan siswa untuk mengejar minat mereka sendiri dalam kerangka kurikulum. Memberi mereka pilihan dalam hal bagaimana mereka menunjukkan pembelajaran mereka (misalnya, melalui esai, video, atau presentasi) juga dapat secara dramatis meningkatkan keterlibatan.

Ketiga adalah **membuat pembelajaran menjadi relevan**. Kebosanan sering muncul ketika siswa tidak dapat melihat hubungan antara apa yang mereka pelajari dan kehidupan mereka sendiri atau dunia di sekitar mereka. Guru yang efektif terus-menerus membangun jembatan ini, menghubungkan konsep matematika dengan penganggaran, pelajaran sejarah dengan peristiwa terkini, atau sains dengan masalah lingkungan. Ketika pembelajaran memiliki makna, ia menjadi secara inheren lebih menarik.

Terakhir, **variasi adalah kunci**. Mengubah metode pengajaran, beralih antara ceramah singkat, kerja kelompok, aktivitas langsung, dan diskusi, membantu menjaga tingkat gairah siswa tetap optimal. Demikian pula, mengubah lingkungan fisik, seperti sesekali mengadakan kelas di luar ruangan atau mengatur ulang perabotan, dapat memecah monoton dan menyegarkan perhatian.

8.3. Dampak Teknologi

Diskusi tentang kebosanan pada anak-anak dan remaja di abad ke-21 tidak dapat dipisahkan dari peran teknologi digital. Ponsel pintar, tablet, konsol *game*, dan media sosial telah secara fundamental mengubah lanskap stimulasi. Di satu sisi, teknologi menawarkan solusi yang tampaknya sempurna untuk kebosanan: hiburan yang instan, portabel, dan tak terbatas. Namun, semakin banyak kekhawatiran muncul bahwa "solusi" ini mungkin merupakan pedang bermata dua, yang berpotensi memperburuk masalah

yang mendasarinya dalam jangka panjang dengan mengikis keterampilan internal yang diperlukan untuk mengatasi kebosanan secara mandiri.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kemampuan untuk mentolerir kebosanan seperti otot. Untuk menjadi kuat, otot ini perlu dilatih dengan mengangkat "beban" periode waktu yang tidak merangsang. Setiap kali seorang anak berhasil menavigasi kebosanan dengan imajinasinya sendiri, otot itu menjadi sedikit lebih kuat. Teknologi digital, dalam analogi ini, adalah seperti mesin eksoskeleton yang canggih. Setiap kali otot mulai merasakan beban, mesin itu segera mengambil alih dan mengangkatnya. Meskipun ini memberikan kelegaan instan dan mencegah ketidaknyamanan, otot yang mendasarinya tidak pernah benar-benar dilatih. Seiring waktu, otot itu menjadi lemah dan atrofi, membuat individu tersebut semakin bergantung pada eksoskeleton untuk melakukan angkat berat apa pun.

8.3.1. Media Digital sebagai Sumber Stimulasi Konstan

Daya pikat utama media digital adalah kemampuannya untuk memberikan stimulasi sesuai permintaan. Tidak seperti generasi sebelumnya yang harus secara aktif mencari atau menciptakan hiburan mereka sendiri ketika bosan, generasi saat ini memiliki akses ke perpustakaan konten tanpa akhir di saku mereka. Perasaan bosan yang baru mulai muncul dapat segera dihilangkan dengan membuka video TikTok, memulai level baru dalam *game*, atau menggulir *feed* Instagram.

Mekanisme neurologis di balik ini terkait erat dengan sistem dopamin. Platform media sosial dan *game* dirancang untuk memberikan "serangan" dopamin kecil yang sering dan tidak dapat diprediksi melalui suka, pemberitahuan, dan hadiah variabel. Lingkaran umpan balik ini sangat menarik bagi otak, terutama otak remaja yang sangat sensitif terhadap penghargaan. Teknologi secara efektif menyediakan jalan pintas untuk mendapatkan perasaan terlibat dan dihargai, tanpa memerlukan upaya

kognitif yang berkelanjutan yang dibutuhkan oleh aktivitas seperti membaca buku atau mempelajari keterampilan baru.

Masalahnya adalah bahwa paparan konstan terhadap stimulasi tingkat tinggi ini dapat "mengkalibrasi ulang" ambang batas otak untuk kebosanan. Aktivitas dunia nyata yang lebih lambat, lebih tenang, dan lebih bermuansa, seperti berjalan-jalan di alam, melakukan percakapan tatap muka, atau sekadar merenung, mulai terasa tidak memadai dan membosankan jika dibandingkan. Otak menjadi terbiasa dengan tingkat gairah yang tinggi dan tidak wajar, dan menjadi kurang toleran terhadap keadaan gairah yang lebih rendah dan normal. Ini menciptakan ketergantungan pada stimulasi eksternal, di mana individu merasa gelisah dan kosong tanpa akses konstan ke perangkat digital mereka.

8.3.2. Efek Waktu Layar pada Rentang Perhatian

Salah satu keprihatinan yang paling sering dikutip tentang penggunaan teknologi oleh kaum muda adalah dampaknya terhadap kemampuan perhatian. Sifat media digital modern, dengan pemotongan cepat, notifikasi yang mengganggu, dan dorongan untuk melakukan banyak tugas (*multitasking*), mungkin melatih otak untuk jenis perhatian tertentu: perhatian yang dangkal dan tersebar. Otak menjadi mahir dalam beralih dengan cepat dari satu stimulus ke stimulus lainnya, tetapi mungkin kehilangan kapasitasnya untuk perhatian yang dalam dan berkelanjutan (*deep attention*).

Perhatian yang dalam sangat penting untuk mengatasi kebosanan dan terlibat dalam tugas-tugas yang kompleks. Hampir setiap aktivitas yang berharga, membaca novel, memecahkan masalah matematika yang sulit, menguasai alat musik, memiliki "kurva belajar" awal yang mungkin terasa sedikit membosankan atau membuat frustrasi. Diperlukan kemampuan untuk mempertahankan fokus melalui ketidaknyamanan awal ini untuk mencapai keadaan *flow* dan kepuasan yang lebih dalam.

Jika otak seorang anak atau remaja telah dilatih oleh media digital untuk mengharapkan gratifikasi instan dan perubahan stimulus yang konstan, mereka mungkin merasa semakin sulit untuk melewati rintangan perhatian awal ini. Saat dihadapkan pada satu paragraf teks yang padat, pikiran mereka yang terbiasa dengan stimulasi cepat mungkin mulai "gatal" untuk beralih ke sesuatu yang lebih menarik secara visual. Akibatnya, mereka mungkin lebih cepat menyerah pada tugas-tugas yang menuntut secara kognitif, melabelinya sebagai "membosankan", dan kembali ke dunia digital yang lebih mudah dicerna. Ini bukan berarti mereka kurang cerdas, tetapi "otot" perhatian mereka mungkin kurang berkembang untuk jenis latihan mental tertentu.

8.3.3. Membimbing Penggunaan Teknologi yang Bertanggung Jawab pada Anak

Mengingat bahwa teknologi adalah bagian tak terpisahkan dari dunia modern, pendekatan "semua atau tidak sama sekali" (larangan total) seringkali tidak realistik atau bahkan tidak diinginkan. Tujuannya bukanlah untuk menghilangkan teknologi, melainkan untuk membimbing kaum muda menuju hubungan yang sehat dan seimbang dengannya, di mana mereka adalah tuannya, bukan budaknya. Ini memerlukan pendekatan proaktif dari orang tua dan pendidik.

Langkah pertama adalah **menetapkan batasan yang jelas dan konsisten**. Ini termasuk batasan waktu harian untuk penggunaan layar rekreasi dan aturan tentang kapan dan di mana perangkat dapat digunakan (misalnya, tidak ada ponsel di meja makan atau di kamar tidur pada malam hari). Menciptakan "zona bebas teknologi" dan "waktu bebas teknologi" secara teratur memberikan kesempatan bagi otak untuk beristirahat dari stimulasi konstan dan bagi kebosanan yang produktif untuk muncul.

Langkah kedua adalah **memprioritaskan kualitas daripada kuantitas**. Tidak semua waktu layar diciptakan sama. Menghabiskan satu jam untuk membuat kode, mengedit video, atau meneliti topik yang menarik secara kualitatif berbeda dari menghabiskan satu jam untuk menggulir tanpa berpikir melalui media sosial. Orang tua dapat mendorong dan memfasilitasi penggunaan teknologi yang lebih kreatif, kolaboratif, dan mendidik.

Langkah ketiga adalah **mengajarkan literasi digital dan kesadaran diri**. Ini melibatkan percakapan terbuka dengan anak-anak dan remaja tentang cara kerja platform teknologi, bagaimana algoritma dirancang untuk membuat mereka ketagihan, misalnya. Ini juga melibatkan mendorong mereka untuk secara sadar memperhatikan bagaimana perasaan mereka saat dan setelah menggunakan perangkat. "Apakah kamu merasa lebih baik atau lebih buruk setelah menghabiskan 30 menit di Instagram?" Pertanyaan-pertanyaan seperti ini membantu mereka mengembangkan hubungan yang lebih sadar (*mindful*) dengan teknologi.

Terakhir, dan yang paling penting, orang dewasa harus **menjadi panutan**. Anak-anak dan remaja sangat peka terhadap kemunafikan. Jika orang tua terus-menerus terpaku pada ponsel mereka saat seharusnya berinteraksi dengan anak-anak mereka, pesan yang mereka kirimkan jauh lebih kuat daripada aturan apa pun yang mereka tetapkan. Menunjukkan kebiasaan digital yang sehat adalah cara paling ampuh untuk menanamkannya.

KESIMPULAN

Bab ini telah membawa kita dalam perjalanan melalui tahun-tahun formatif, mengungkapkan bagaimana pengalaman kebosanan berevolusi dari sinyal sederhana untuk eksplorasi di masa kanak-kanak menjadi pergulatan kompleks dengan identitas di masa remaja. Kita telah melihat bahwa kebosanan pada kaum muda bukanlah tanda kegagalan, melainkan dorongan perkembangan yang tak terhindarkan. Manifestasinya, dari

kerewelan balita hingga penarikan diri remaja, adalah petunjuk penting tentang kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi pada setiap tahap.

Yang terpenting, kita telah bergeser dari diagnosis ke tindakan, menguraikan strategi konkret bagi orang tua dan pendidik. Pesan utamanya adalah pergeseran paradigma: dari menghilangkan kebosanan menjadi mengajarkan navigasi kebosanan. Dengan secara sadar menumbuhkan toleransi terhadap ketidaknyamanan, melindungi ruang untuk permainan tidak terstruktur, dan merancang lingkungan belajar yang menarik, kita dapat membekali kaum muda dengan sumber daya internal untuk mengubah kekosongan menjadi kreativitas.

Tentu saja, tantangan teknologi modern membayangi semua ini. Kita telah mengakui peran media digital sebagai pedang bermata dua, penawar instan untuk kebosanan yang berisiko melemahkan kemampuan alami kita untuk mengatasinya. Namun, dengan panduan yang bijaksana, penetapan batasan, dan pemodelan perilaku yang bertanggung jawab, kita dapat membantu generasi berikutnya memanfaatkan kekuatan teknologi tanpa menjadi korbannya.

Pemahaman tentang dinamika kebosanan dalam keluarga dan sekolah ini menjadi landasan penting untuk bab berikutnya. Interaksi sosial adalah inti dari pengalaman masa muda, dan kebosanan tidak hanya terjadi dalam kesendirian. Bab 9 akan memperluas fokus kita untuk mengeksplorasi "Dinamika Sosial Kebosanan", mengkaji bagaimana kebosanan memengaruhi dan dipengaruhi oleh hubungan kita, baik romantis, platonis, maupun dalam kelompok. Kita akan melihat bagaimana kekosongan dapat merayap ke dalam interaksi kita dan bagaimana koneksi yang tulus adalah salah satu penangkalnya yang paling kuat.

BAB 9

DINAMIKA SOSIAL KEBOSANAN

S O C I A L

Sejauh ini, kita telah menjelajahi kebosanan sebagai pengalaman yang sebagian besar bersifat internal, perjuangan individu dengan otaknya, kepribadiannya, dan lingkungannya. Namun, mengabaikan dimensi sosial kebosanan berarti mengabaikan sebagian besar dari cerita tersebut. Manusia adalah makhluk yang secara fundamental bersifat sosial, dan sebagian besar kehidupan kita dihabiskan dalam interaksi dengan orang lain. Ironisnya, kehadiran orang lain tidak selalu menjadi jaminan melawan kebosanan. Faktanya, beberapa bentuk kebosanan yang paling menyiksa dan canggung justru muncul dalam konteks sosial, mengubah interaksi yang seharusnya menjadi sumber koneksi menjadi sumber penderitaan. Kebosanan bukanlah sekadar keadaan soliter; ia adalah fenomena interpersonal yang dapat membentuk, merusak, dan didefinisikan oleh hubungan kita.

Bab ini akan mengalihkan lensa kita dari individu ke diadik (*dyad*) dan kelompok, mengeksplorasi bagaimana kebosanan beroperasi dalam jaringan interaksi manusia. Kita akan memulai dengan domain yang paling intim: hubungan romantis. Banyak pasangan jangka panjang menghadapi tantangan kebosanan seiring berjalannya waktu, ketika kebaruan awal memudar dan rutinitas mulai mengakar. Kita akan menganalisis bagaimana kebosanan dapat menjadi "pembunuh senyap" hubungan, secara perlahan mengikis kepuasan dan keintiman. Lebih dari sekadar mendiagnosis masalah, kita akan membahas peran krusial dari pengalaman baru bersama (*shared novelty*) dan strategi komunikasi yang efektif untuk "menyalakan kembali" percikan dan menjaga hubungan tetap dinamis dan menarik.

Selanjutnya, kita akan memperluas diskusi untuk mengeksplorasi hubungan yang tumpang tindih antara kebosanan dan kesepian. Meskipun merupakan konstruk yang berbeda, kedua keadaan ini seringkali berjalan beriringan, menciptakan siklus penderitaan yang saling memperkuat. Kita akan menyelidiki bagaimana kekosongan sosial dari kesepian dapat menjadi lahan subur bagi kebosanan, dan sebaliknya, bagaimana kebosanan dapat

menyebabkan penarikan diri sosial yang mengarah pada kesepian. Penekanan di sini adalah pada pentingnya koneksi sosial yang *bermakna*, bukan sekadar kehadiran sosial, sebagai penangkal utama bagi kedua kondisi tersebut.

Terakhir, bab ini akan menganalisis dinamika kebosanan dalam konteks kelompok yang lebih besar, seperti rapat kerja, pertemuan keluarga, atau acara sosial. Mengapa beberapa pertemuan terasa memberi energi sementara yang lain terasa menguras jiwa? Kita akan membahas fenomena "penularan emosional", di mana kebosanan satu orang dapat dengan cepat menyebar ke seluruh kelompok. Selain itu, kita akan mengkaji bagaimana faktor-faktor seperti kohesi kelompok, tujuan bersama yang jelas, dan partisipasi yang merata dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap kebosanan kolektif.

Secara keseluruhan, bab ini bertujuan untuk menyoroti bahwa kebosanan adalah kekuatan sosial yang patut diperhitungkan. Ia dapat memberi sinyal tentang kesehatan suatu hubungan, mendorong kita untuk mencari koneksi yang lebih dalam, dan membentuk dinamika kelompok kita. Dengan memahami bagaimana kebosanan beroperasi dalam arena sosial, kita dapat menjadi mitra, teman, dan anggota kelompok yang lebih baik, yang mampu secara sadar menumbuhkan interaksi yang tidak hanya mengisi waktu, tetapi juga memperkaya jiwa. Pemahaman ini akan menjadi jembatan penting saat kita beralih di bab berikutnya untuk mengeksplorasi sisi positif yang tak terduga dari kebosanan: perannya sebagai katalisator untuk kreativitas.

9.1. Kebosanan dalam Hubungan

Hubungan romantis jangka panjang, seperti pernikahan, seringkali dimulai dengan kegembiraan, kebaruan, dan penemuan yang intens. Namun, seiring berjalaninya waktu, adalah hal yang wajar jika intensitas ini berkurang dan digantikan oleh kenyamanan dan predikabilitas rutinitas. Meskipun rutinitas

memberikan stabilitas, ia juga dapat membuka pintu bagi kebosanan untuk masuk. Kebosanan dalam hubungan bukanlah tanda bahwa cinta telah hilang, tetapi seringkali merupakan sinyal bahwa hubungan tersebut telah berhenti tumbuh dan tidak lagi menyediakan stimulasi dan pengalaman bersama yang penting untuk vitalitas jangka panjang. Mengabaikan sinyal ini bisa berbahaya, karena kebosanan dapat secara diam-diam mengikis kepuasan dan menciptakan kerentanan terhadap godaan di luar hubungan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah hubungan sebagai sebuah taman yang ditanam bersama oleh dua orang. Pada awalnya, menanam benih pertama, melihat tunas pertama muncul, dan merancang tata letak taman adalah kegiatan yang sangat menarik dan penuh penemuan. Namun, setelah bertahun-tahun, taman itu mungkin sudah mapan. Pekerjaannya menjadi rutin: menyiram, memotong rumput, mencabuti gulma yang sama. Taman itu masih indah dan memberikan kenyamanan, tetapi sensasi penciptaan telah hilang. Kebosanan muncul ketika pasangan tersebut berhenti menanam varietas baru, mencoba desain baru, atau sekadar duduk bersama untuk menikmati hasil kerja mereka. Taman (hubungan) itu tidak mati, tetapi ia menjadi statis. Menyalakan kembali hubungan berarti memutuskan untuk bersama-sama menanam petak bunga baru atau membangun fitur air yang menarik.

9.1.1. Kebosanan sebagai Tantangan dalam Hubungan Romantis dan Pernikahan

Penelitian oleh psikolog Arthur Aron dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa salah satu prediktor terkuat dari kepuasan hubungan jangka panjang adalah tingkat "ekspansi diri" (*self-expansion*) yang dialami pasangan bersama. Teori ekspansi diri menyatakan bahwa manusia memiliki motivasi dasar untuk memperluas kapasitas dan efektivitas diri mereka, seringkali dengan memperoleh sumber daya, perspektif, dan identitas baru. Di awal hubungan, pasangan lain adalah sumber utama ekspansi diri, kita belajar

tentang minat mereka, bertemu teman-teman mereka, dan mengadopsi beberapa perspektif mereka. Proses penemuan yang cepat ini sangat menarik dan memuaskan.

Kebosanan muncul ketika proses ekspansi diri ini melambat atau berhenti. Pasangan tersebut mungkin merasa bahwa mereka sudah "tahu segalanya" tentang satu sama lain. Percakapan mereka mungkin bergeser dari berbagi mimpi dan ide menjadi hanya mengurus logistik rumah tangga ("Sudahkah kamu membayar tagihan listrik? Siapa yang menjemput anak-anak?"). Rutinitas, bangun, bekerja, makan malam di depan TV, tidur, menjadi norma. Prediktabilitas ini, meskipun nyaman, tidak menyediakan bahan bakar untuk pertumbuhan, baik individu maupun bersama.

Studi longitudinal telah secara konsisten menemukan bahwa pasangan yang melaporkan tingkat kebosanan yang lebih tinggi dalam hubungan mereka juga melaporkan tingkat kepuasan, keintiman, dan gairah yang lebih rendah. Kebosanan adalah prediktor signifikan dari keretakan hubungan dan perceraian di kemudian hari. Ini bukan karena kebosanan itu sendiri yang secara aktif merusak cinta, tetapi karena ia menciptakan kekosongan. Kekosongan ini membuat hubungan terasa kurang berharga dan dapat membuat salah satu atau kedua pasangan lebih rentan untuk mencari kegembiraan dan ekspansi diri di tempat lain, yang dapat mengarah pada perselingkuhan.

Penting untuk membedakan antara kebosanan hubungan dan sekadar berada dalam fase yang tenang atau nyaman. Kenyamanan dan keamanan adalah aspek positif dari hubungan jangka panjang. Kebosanan, sebaliknya, memiliki kualitas negatif dan gelisah. Ini adalah perasaan bahwa ada sesuatu yang hilang, bahwa hubungan tersebut terasa basi dan tidak lagi memberi energi. Mengenali perasaan ini bukan sebagai akhir dari hubungan, tetapi sebagai sinyal untuk bertindak, adalah langkah pertama yang krusial.

9.1.2. Kurangnya Kebaruan dan Pengalaman Bersama

Penangkal paling kuat untuk kebosanan hubungan adalah keterlibatan bersama dalam aktivitas yang baru, menarik, dan sedikit menantang. Ini adalah inti dari penerapan teori ekspansi diri dalam praktik. Ketika pasangan belajar atau mengalami sesuatu yang baru bersama-sama, hal itu menciptakan kegembiraan dan memungkinkan mereka untuk melihat satu sama lain dalam cahaya yang baru. Aktivitas-aktivitas ini tidak harus mahal atau ekstrem; kuncinya adalah kebaruan dan kebersamaan.

Penelitian telah secara eksperimental menguji hipotesis ini. Dalam sebuah studi klasik, Aron et al. (2000) meminta pasangan untuk melakukan aktivitas baru dan menarik bersama (seperti terikat bersama dan merangkak melewati rintangan) atau aktivitas yang menyenangkan tetapi akrab (seperti menonton film bersama). Pasangan dalam kondisi "baru dan menarik" melaporkan peningkatan yang signifikan dalam kualitas hubungan dan gairah romantis mereka dibandingkan dengan kelompok kontrol. Efek ini terjadi karena aktivitas yang menantang memicu gairah fisiologis (seperti peningkatan detak jantung), dan dalam konteks romantis, otak dapat salah mengatribusikan sebagian dari gairah ini pada pasangan, sebuah fenomena yang dikenal sebagai "salah atribusi gairah" (*misattribution of arousal*).

Kurangnya pengalaman baru bersama adalah salah satu pendorong utama stagnasi hubungan. Pasangan mungkin jatuh ke dalam kebiasaan "kencan malam" yang sama (misalnya, pergi ke restoran yang sama setiap minggu) yang, meskipun menyenangkan, tidak lagi memberikan kebaruan. Seiring waktu, mereka berhenti menciptakan kenangan baru bersama, dan sebaliknya hanya mengandalkan kenangan dari masa lalu.

Untuk memerangi ini, pasangan dapat secara sadar menjadwalkan "kencan petualangan". Ini bisa sesederhana mencoba resep masakan etnis yang rumit bersama, mengambil kelas dansa, menjelajahi bagian kota yang belum

pernah mereka kunjungi, atau merencanakan perjalanan akhir pekan ke tempat baru. Tujuannya adalah untuk keluar dari zona nyaman mereka bersama-sama. Tindakan mengatasi tantangan kecil sebagai sebuah tim, bahkan jika itu hanya tersesat dan menemukan jalan kembali, memperkuat ikatan mereka dan menciptakan cerita-cerita baru yang dapat mereka bagikan. Dengan secara teratur menyuntikkan kebaruan ke dalam hubungan, pasangan dapat terus memperluas diri mereka sendiri dan hubungan mereka, menjaga kebosanan tetap di teluk.

9.1.3. Strategi Komunikasi untuk Menghidupkan Kembali Pasangan

Selain menciptakan pengalaman baru, cara pasangan berkomunikasi adalah fundamental untuk menjaga hubungan tetap hidup dan menarik. Kebosanan seringkali merayap masuk ketika komunikasi menjadi murni transaksional dan berhenti menjadi eksploratif. Mengubah pola komunikasi yang basi membutuhkan niat dan usaha.

Salah satu strategi yang paling efektif adalah mengajukan **pertanyaan yang lebih baik**. Alih-alih pertanyaan tertutup yang dapat dijawab dengan satu kata ("Bagaimana harimu?" "Baik."), pasangan dapat belajar untuk mengajukan pertanyaan terbuka yang mengundang cerita dan refleksi ("Apa bagian paling menarik dari harimu hari ini?" "Apa sesuatu yang baru yang kamu pelajari minggu ini?"). Psikolog John Gottman menekankan pentingnya menciptakan "peta cinta" (*love maps*) yang terperinci tentang dunia internal pasangan seseorang dan terus memperbarunya melalui percakapan yang penuh rasa ingin tahu.

Mendengarkan aktif adalah sisi lain dari koin ini. Terlalu sering, pasangan hanya setengah mendengarkan sambil memeriksa ponsel mereka atau memikirkan apa yang akan mereka katakan selanjutnya. Mendengarkan aktif berarti memberikan perhatian penuh, menyingkirkan gangguan, dan menunjukkan minat yang tulus pada apa yang dikatakan pasangan. Ini

membuat pembicara merasa didengar dan dihargai, yang dengan sendirinya merupakan pengalaman yang sangat menarik.

Berbagi kerentanan juga merupakan penangkal kebosanan yang kuat. Ketika percakapan tetap berada di permukaan, mereka bisa menjadi monoton. Berbagi ketakutan, harapan, atau ketidakamanan menciptakan keintiman dan kedalaman emosional. Ini memungkinkan pasangan untuk terhubung pada tingkat yang lebih dalam dan mengingatkan mereka bahwa pasangan mereka adalah individu yang kompleks dan terus berkembang, bukan entitas yang sepenuhnya diketahui dan dapat diprediksi.

Terakhir, penting untuk **berkomunikasi secara langsung tentang kebosanan itu sendiri**. Alih-alih membiarkannya membusuk atau menyalahkan pasangan, seseorang dapat membingkainya sebagai masalah bersama. Mengatakan sesuatu seperti, "Aku merasa kita sedikit terjebak dalam rutinitas akhir-akhir ini. Aku rindu mencoba hal-hal baru denganmu. Bagaimana kalau kita mencoba [aktivitas baru] akhir pekan ini?" mengubah kebosanan dari tuduhan menjadi undangan untuk berkolaborasi. Komunikasi yang terbuka dan tidak defensif tentang keadaan hubungan adalah kunci untuk mengidentifikasi dan mengatasi kebosanan sebelum ia menjadi masalah yang mengakar.

9.2. Kebosanan dan Kesepian

Kebosanan dan kesepian adalah dua pengalaman manusia yang sangat aversif yang, meskipun berbeda, seringkali terjalin erat. Kesepian adalah rasa sakit sosial karena merasa terisolasi atau kurangnya koneksi yang bermakna. Kebosanan, seperti yang telah kita definisikan, adalah rasa sakit karena kurangnya keterlibatan yang memuaskan. Keduanya melibatkan perasaan kekosongan dan keinginan akan "sesuatu yang lebih", dan seringkali, yang satu dapat memicu atau memperburuk yang lain, menciptakan siklus penderitaan yang sulit untuk dipatahkan. Memahami tumpang tindih dan

interaksi antara kedua keadaan ini sangat penting, karena seringkali solusi untuk yang satu juga merupakan solusi untuk yang lain.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda berada di sebuah ruangan kosong (kebosanan). Di dinding, ada sebuah jendela yang menghadap ke sebuah pesta yang ramai di mana semua orang tampak bersenang-senang (dunia sosial). Kesepian adalah perasaan menekan hidung Anda ke kaca jendela, ingin sekali berada di luar sana tetapi merasa tidak dapat bergabung. Kebosanan adalah kesadaran yang menyakitkan akan kekosongan ruangan tempat Anda berada. Kedua perasaan itu saling memperkuat: semakin Anda fokus pada pesta di luar (kesepian), semakin kosong ruangan itu terasa (kebosanan). Dan semakin membosankan ruangan itu, semakin putus asa Anda untuk keluar.

9.2.1. Tumpang Tindih antara Kebosanan dan Isolasi Sosial

Tumpang tindih fenomenologis antara kebosanan dan kesepian sangatlah signifikan. Keduanya digambarkan dengan istilah-istilah seperti kekosongan, kehampaan, dan perasaan terputus. Keduanya dapat menyebabkan distorsi persepsi waktu, membuatnya terasa berjalan lambat. Dan keduanya adalah keadaan motivasi yang mendorong individu untuk mencari perubahan dalam keadaan mereka saat ini. Namun, ada perbedaan konseptual yang penting. Seseorang bisa merasa sangat kesepian di tengah keramaian (kurang koneksi, tetapi banyak stimulasi), dan seseorang bisa merasa sangat bosan saat sendirian tetapi tidak kesepian (misalnya, seorang introvert yang bahagia tetapi tidak memiliki sesuatu yang menarik untuk dilakukan).

Meskipun demikian, dalam praktiknya, isolasi sosial adalah penyebab umum dari kebosanan. Seperti yang dibahas sebelumnya, interaksi sosial yang bermakna adalah sumber utama stimulasi, kebaruan, dan makna bagi kebanyakan orang. Ketika sumber ini dihilangkan karena isolasi, dunia pilihan seseorang menyusut secara dramatis. Ada lebih sedikit hal untuk dilakukan,

lebih sedikit hal untuk dibicarakan, dan lebih sedikit hal untuk dinantikan. Kekosongan yang ditinggalkan oleh kurangnya input sosial ini seringkali diisi dengan kebosanan. Ini sangat relevan untuk populasi yang berisiko tinggi terhadap isolasi, seperti lansia, orang dengan penyakit kronis, atau mereka yang baru pindah ke kota baru.

Selain itu, kedua kondisi ini berbagi beberapa akar psikologis yang sama. Individu dengan keterampilan sosial yang buruk atau kecemasan sosial mungkin menghindari interaksi, yang menyebabkan kesepian. Pada saat yang sama, ketidakmampuan mereka untuk terlibat secara efektif dalam percakapan dapat membuat interaksi sosial yang memang terjadi terasa canggung dan tidak memuaskan, yang merupakan bentuk kebosanan sosial. Demikian pula, individu dengan neurotisme tinggi lebih rentan terhadap kesepian (karena mereka mungkin lebih sensitif terhadap penolakan sosial) dan kebosanan (karena toleransi mereka yang rendah terhadap afek negatif).

9.2.2. Kesepian sebagai Pemicu Kebosanan

Hubungan kausal seringkali berjalan dari kesepian ke kebosanan. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka mendambakan koneksi sosial. Namun, jika mereka tidak dapat mencapai koneksi ini, mereka dibiarkan dalam keadaan keinginan yang tidak terpenuhi. Keadaan frustrasi dan kegelisahan ini sangat mirip dengan definisi inti dari kebosanan (ingin terlibat, tetapi tidak bisa). "Keterlibatan" yang mereka cari secara spesifik bersifat sosial, tetapi ketidakmampuan untuk mencapainya menghasilkan perasaan bosan yang lebih umum.

Kesepian juga dapat menguras sumber daya kognitif. Rasa sakit emosional dari kesepian dapat bersifat menyita perhatian, membuat sulit untuk berkonsentrasi pada tugas atau hobi non-sosial. Seseorang mungkin mencoba membaca buku atau menonton film, tetapi pikiran mereka terus-menerus kembali ke perasaan terisolasi mereka. Ketidakmampuan untuk

terlibat sepenuhnya dalam kegiatan soliter ini, karena "kebisingan" emosional dari kesepian, kemudian dilabeli sebagai kebosanan.

Selain itu, kesepian dapat menyebabkan spiral penarikan diri yang memperburuk kebosanan. Seseorang yang merasa kesepian mungkin mulai percaya bahwa tidak ada yang peduli padanya atau bahwa ada sesuatu yang salah dengan dirinya. Keyakinan negatif ini dapat mengurangi motivasi mereka untuk mencoba menjangkau atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial. Mereka mungkin berpikir, "Untuk apa repot-repot? Aku hanya akan ditolak." Penarikan diri ini semakin membatasi peluang mereka untuk stimulasi sosial, yang secara langsung meningkatkan tingkat kebosanan mereka. Ini adalah siklus yang tragis di mana rasa sakit karena menginginkan koneksi justru mencegah tindakan yang diperlukan untuk mendapatkannya.

9.2.3. Peran Hubungan Sosial yang Bermakna

Kunci untuk memecahkan siklus kebosanan-kesepian terletak pada kata sifat "bermakna". Solusinya bukanlah sekadar "berada di sekitar orang". Seperti yang telah kita lihat, interaksi sosial yang dangkal dan tidak otentik bisa sama membosankannya dengan kesendirian. Koneksi sosial yang bermakna adalah penangkal yang kuat bagi kedua kondisi tersebut karena mereka menyediakan beberapa kebutuhan psikologis dasar secara bersamaan.

Pertama, koneksi yang bermakna menyediakan **stimulasi dan kebaruan**. Percakapan yang mendalam dengan seorang teman memperkenalkan ide-ide baru, perspektif baru, dan cerita-cerita baru. Melakukan aktivitas bersama menciptakan pengalaman baru. Aliran input yang dinamis ini secara langsung melawan monoton yang dapat menyebabkan kebosanan.

Kedua, koneksi yang bermakna menyediakan **validasi dan rasa memiliki**. Merasa dipahami dan diterima oleh orang lain melawan rasa sakit isolasi dari kesepian. Rasa memiliki ini memberikan konteks dan tujuan pada

keberadaan kita, menjawab pertanyaan eksistensial yang sering muncul selama kebosanan.

Ketiga, koneksi yang bermakna mendorong **ekspansi diri**. Melalui teman-teman kita, kita diperkenalkan dengan hobi, musik, atau buku baru. Kita "meminjam" sebagian dari identitas mereka dan mengintegrasikannya ke dalam identitas kita sendiri. Proses pertumbuhan dan pembelajaran yang berkelanjutan ini adalah antitesis dari stagnasi yang menjadi ciri kebosanan. Oleh karena itu, intervensi yang bertujuan untuk mengatasi kebosanan dan kesepian harus berfokus pada kualitas, bukan hanya kuantitas, interaksi sosial. Ini mungkin melibatkan pelatihan keterampilan sosial untuk membantu individu membangun percakapan yang lebih dalam. Ini bisa berarti mendorong orang untuk bergabung dengan kelompok atau klub berdasarkan minat bersama yang tulus (seperti klub buku atau tim hiking), di mana koneksi lebih mungkin terbentuk di sekitar gairah bersama. Bagi mereka yang sudah memiliki jaringan sosial, ini mungkin melibatkan mendorong mereka untuk memperdalam hubungan yang ada melalui kerentanan dan waktu berkualitas, daripada hanya mengandalkan interaksi permukaan.

9.3. Kebosanan dan Dinamika Kelompok

Kebosanan tidak hanya memengaruhi individu dan pasangan; ia juga merupakan kekuatan yang signifikan dalam dinamika kelompok. Dari ruang rapat perusahaan hingga pertemuan keluarga, pengalaman kebosanan kolektif adalah hal yang umum. Ketika sebuah kelompok menjadi bosan, dampaknya lebih dari sekadar jumlah ketidaknyamanan individu; hal itu dapat merusak produktivitas kelompok, menghambat pengambilan keputusan, dan mengikis kohesi sosial. Memahami faktor-faktor yang berkontribusi pada kebosanan kelompok, dan bagaimana kebosanan itu sendiri menyebar, sangat penting untuk kepemimpinan yang efektif dan fasilitasi kelompok.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah orkestra simfoni. Ketika semua musisi terlibat, fokus pada konduktor, dan memainkan bagian mereka secara harmonis, hasilnya adalah musik yang indah dan memberi energi. Namun, jika konduktornya tidak jelas, musiknya monoton, dan beberapa pemain mulai kehilangan minat, efeknya bisa berjenjang. Satu pemain biola mungkin mulai bermain dengan tidak bersemangat. Ini mungkin mengalihkan perhatian pemain di sebelahnya. Segera, seluruh seksi alat musik gesek terdengar tidak sinkron. Kekacauan kecil ini kemudian menyebar ke seksi lain. Akhirnya, seluruh orkestra terdengar seperti kebisingan yang tidak teratur dan membosankan. Kebosanan dalam kelompok adalah seperti ini: ia dimulai dari beberapa individu tetapi dapat dengan cepat "menginfeksi" seluruh sistem, mengubah potensi harmoni menjadi disonansi.

9.3.1. Kebosanan dalam Setting Kelompok (Rapat, Pertemuan Sosial)

Pengaturan kelompok tertentu tampaknya secara khusus dirancang untuk menimbulkan kebosanan. Rapat kerja yang tidak terstruktur atau dikelola dengan buruk adalah contoh utamanya. Beberapa pemicu umum kebosanan dalam rapat meliputi: **kurangnya tujuan yang jelas** (tidak ada yang tahu mengapa mereka ada di sana), **agenda yang tidak relevan** (topik yang dibahas tidak berlaku untuk semua orang yang hadir), **monolog yang panjang** (satu orang berbicara sementara yang lain diharapkan untuk mendengarkan secara pasif), dan **kurangnya hasil yang dapat ditindaklanjuti** (rapat berakhir tanpa keputusan atau langkah selanjutnya yang jelas). Dalam kondisi ini, peserta dengan cepat melepaskan diri secara mental, beralih ke ponsel mereka atau melamun.

Pertemuan sosial juga tidak kebal. Sebuah pesta bisa menjadi membosankan jika tidak ada "fokus" atau aktivitas bersama, memaksa semua orang untuk melakukan *small talk* yang melelahkan. Demikian pula, pertemuan keluarga yang jatuh ke dalam pola percakapan dan lelucon yang sama setiap tahun

dapat terasa sangat monoton dan seperti kewajiban. Kurangnya spontanitas dan kebaruan adalah pembunuh utama dari keterlibatan kelompok.

Dalam kedua konteks tersebut, **kurangnya partisipasi aktif** adalah faktor kunci. Ketika sebuah kelompok dibagi menjadi "penampil" aktif dan "penonton" pasif, penonton hampir selalu berisiko mengalami kebosanan. Kelompok yang paling menarik adalah kelompok di mana setiap orang memiliki peran untuk dimainkan dan kesempatan untuk berkontribusi.

9.3.2. Penyebaran Kebosanan dalam Jejaring Sosial

Kebosanan, seperti banyak emosi lainnya, bisa menular. Fenomena ini dikenal sebagai **penularan emosional (*emotional contagion*)**. Kita secara tidak sadar meniru dan menyinkronkan ekspresi wajah, postur tubuh, dan nada suara orang-orang di sekitar kita, yang pada gilirannya dapat memengaruhi keadaan emosional kita sendiri. Jika Anda berada dalam sebuah ruangan di mana beberapa orang mulai menunjukkan tanda-tanda kebosanan, menguap, melihat jam, gelisah, Anda lebih mungkin untuk mulai merasakan emosi yang sama.

Mekanisme di balik ini mungkin melibatkan **neuron cermin (*mirror neurons*)**, sel-sel otak yang aktif baik saat kita melakukan suatu tindakan maupun saat kita mengamati orang lain melakukan tindakan yang sama. Ketika kita melihat seseorang menguap, neuron cermin kita mungkin meniru pola itu di otak kita, yang dapat memicu respons menguap kita sendiri dan perasaan lesu yang terkait.

Di luar peniruan non-verbal, ada juga **penularan informasi**. Jika seorang kolega yang dihormati secara terbuka menyatakan bahwa rapat itu "membuang-buang waktu", hal itu dapat membingkai pengalaman bagi orang lain, membuat mereka lebih cenderung menafsirkannya sebagai membosankan juga. Di media sosial, keluhan kolektif tentang kebosanan

(misalnya, selama acara TV yang mengecewakan) dapat dengan cepat menjadi viral, memperkuat dan memvalidasi perasaan individu.

Penyebaran kebosanan ini berarti bahwa bahkan satu atau dua anggota kelompok yang sangat tidak terlibat dapat memiliki dampak yang tidak proporsional pada seluruh kelompok. Tugas seorang pemimpin atau fasilitator yang baik adalah mengenali dan mengatasi tanda-tanda awal kebosanan ini sebelum ia menyebar dan menjadi norma kelompok.

9.3.3. Dampak Kohesi Kelompok terhadap Kebosanan

Kohesi kelompok, tingkat di mana anggota kelompok tertarik satu sama lain dan termotivasi untuk tetap berada dalam kelompok, adalah penyangga yang kuat terhadap kebosanan. Ketika sebuah kelompok memiliki kohesi yang tinggi, anggotanya cenderung lebih terlibat dalam proses kelompok, bahkan jika tugas yang ada itu sendiri agak membosankan. Ada beberapa alasan untuk ini.

Pertama, dalam kelompok yang kohesif, ada **tujuan sosial yang lebih kuat**. Anggota tidak hanya bekerja pada tugas, tetapi mereka juga bekerja untuk menjaga hubungan positif dengan rekan satu tim mereka. Motivasi sosial ini dapat menggantikan kurangnya motivasi intrinsik dalam tugas itu sendiri. Mereka tetap terlibat karena mereka tidak ingin mengecewakan teman-teman mereka.

Kedua, kelompok yang kohesif sering kali memiliki **tingkat interaksi dan dukungan yang lebih tinggi**. Anggota merasa lebih nyaman untuk mengajukan pertanyaan, berbagi lelucon, atau saling membantu. Interaksi mikro yang positif ini dapat memecah monoton dan menjaga tingkat energi tetap tinggi. Kebosanan lebih sulit untuk mengakar di lingkungan yang secara sosial dinamis dan mendukung.

Ketiga, kelompok yang kohesif lebih mungkin untuk mengembangkan **norma kelompok yang positif** seputar keterlibatan. Jika norma tersebut adalah untuk berpartisipasi secara aktif dan tetap fokus, tekanan teman sebaya yang lembut dapat membantu menjaga anggota individu tetap pada jalurnya.

Sebaliknya, kelompok dengan kohesi rendah sangat rentan terhadap kebosanan. Ketika anggota tidak merasa terhubung satu sama lain, tidak ada motivasi sosial untuk tetap terlibat. Setiap individu dibiarkan sendiri untuk menghadapi tugas, dan jika tugas itu membosankan, tidak ada penyangga sosial untuk melawannya. Dalam kelompok seperti itu, kebosanan lebih mungkin menyebar dengan cepat, karena tidak ada loyalitas kelompok yang dapat menghentikannya. Oleh karena itu, kegiatan membangun tim (*team-building*) dan upaya untuk meningkatkan hubungan interpersonal bukanlah kemewahan, melainkan investasi penting dalam ketahanan kelompok terhadap kebosanan.

KESIMPULAN

Bab ini telah memperluas pemahaman kita tentang kebosanan, membawanya keluar dari ranah individu dan menempatkannya dengan kokoh di dalam matriks interaksi sosial kita. Kita telah melihat bahwa kebosanan dapat menjadi kekuatan yang korosif dalam hubungan romantis, seringkali menandakan berhentinya pertumbuhan dan ekspansi diri bersama. Namun, dengan secara sadar menyuntikkan kebaruan dan mempraktikkan komunikasi yang eksploratif, pasangan dapat melawan stagnasi ini dan menjaga hubungan mereka tetap hidup.

Eksplorasi kita terhadap hubungan antara kebosanan dan kesepian telah mengungkapkan siklus penderitaan yang saling memperkuat, di mana kekosongan sosial dan kekosongan keterlibatan saling memberi makan. Wawasan kunci di sini adalah bahwa solusinya tidak terletak pada kehadiran

sosial semata, tetapi pada penanaman koneksi yang *bermakna*, hubungan yang menyediakan stimulasi, validasi, dan pertumbuhan.

Terakhir, dengan menganalisis dinamika kelompok, kita telah menemukan bahwa kebosanan bisa menular, menyebar melalui penularan emosional dan merusak produktivitas serta moral. Namun, kita juga telah mengidentifikasi penangkalnya: kelompok yang memiliki tujuan yang jelas, partisipasi yang merata, dan, yang terpenting, tingkat kohesi yang tinggi, secara inheren lebih tahan terhadap epidemi kebosanan.

Secara keseluruhan, bab ini menegaskan bahwa koneksi manusia yang otentik adalah salah satu musuh terbesar kebosanan. Keterlibatan dengan orang lain, baik dalam kemitraan yang intim, persahabatan yang mendukung, atau tim yang kohesif, memberikan aliran kebaruan, makna, dan stimulasi yang tak ada habisnya yang tidak dapat ditiru oleh sumber lain.

Setelah menjelajahi banyak sisi gelap dan tantangan kebosanan, bab berikutnya akan menandai titik balik penting dalam buku ini. Kita akan mulai mengeksplorasi sisi lain dari koin tersebut: paradoks kreatif kebosanan. Kita akan menyelidiki argumen yang semakin berkembang bahwa kebosanan, jika ditanggapi dengan benar, bukanlah musuh yang harus dihindari, melainkan muse yang harus dirangkul, sebuah kondisi yang dapat membuka pintu menuju imajinasi, inovasi, dan pemecahan masalah yang mendalam.

BAB 10

PARADOKS KREATIF: BAGAIMANA KEBOSANAN MENDORONG INOVASI



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Sepanjang buku ini, kita telah memetakan lanskap kebosanan yang sebagian besar suram, menyorotinya sebagai keadaan aversif yang terkait dengan adiksi, depresi, disengagement, dan berbagai hasil negatif lainnya. Kita telah membahasnya sebagai musuh yang harus dikelola, dihindari, atau diatasi. Namun, untuk mengakhiri analisis kita di sana berarti mengabaikan salah satu aspek kebosanan yang paling menarik, paling paradoksal, dan paling penuh harapan: perannya sebagai katalisator untuk kreativitas. Di tengah dunia yang terobsesi dengan produktivitas dan stimulasi tanpa henti, gagasan bahwa keadaan "tidak melakukan apa-apa" bisa menjadi produktif tampaknya radikal. Namun, semakin banyak bukti dari psikologi, neurosains, dan anekdot dari para pemikir kreatif menunjukkan bahwa kebosanan, jika ditanggapi dengan benar, bukanlah kekosongan yang harus ditakuti, melainkan ruang kosong yang diperlukan untuk imajinasi berkembang.

Bab ini akan mengeksplorasi "paradoks kreatif" ini, menyelidiki bagaimana keadaan pikiran yang tidak terlibat dapat, secara ironis, mengarah pada terobosan kognitif yang paling orisinal. Kita akan memulai dengan menantang narasi yang secara eksklusif negatif tentang kebosanan dan mengungkap kebijakan-kebijakan yang tak terduga darinya. Kita akan membahas bagaimana kurangnya stimulasi eksternal memaksa otak untuk beralih ke sumber daya internalnya, memicu jenis pemikiran yang berbeda, lebih menyebar, asosiatif, dan tidak linier, yang merupakan fondasi dari kreativitas. Bab ini akan berpendapat bahwa waktu yang tidak terstruktur, yang seringkali dirasakan sebagai kebosanan, bukanlah waktu yang terbuang, melainkan masa inkubasi yang penting bagi ide-ide baru untuk terbentuk.

Selanjutnya, kita akan menyelami mekanisme psikologis yang mendasari hubungan ini, dengan fokus khusus pada fenomena melamun atau *daydreaming*. Melamun sering dianggap sebagai sinonim untuk tidak memperhatikan, tetapi penelitian modern telah mengungkap fungsinya yang sangat penting. Kita akan membedakan antara *mind-wandering* yang gelisah

dan tidak produktif dengan *daydreaming* yang konstruktif dan berorientasi pada masa depan. Kita akan mengeksplorasi bagaimana membiarkan pikiran mengembara dapat membantu kita dalam pemecahan masalah otobiografis, perencanaan masa depan, dan yang paling penting, dalam membuat koneksi tak terduga antara ide-ide yang tampaknya tidak berhubungan, inti dari wawasan kreatif.

Terakhir, dan yang paling penting, bab ini akan menerjemahkan wawasan teoretis ini menjadi aplikasi praktis. Bagaimana kita bisa secara sengaja memanfaatkan kekuatan kreatif dari kebosanan dalam kehidupan kita sehari-hari? Kita akan membahas strategi-strategi konkret seperti menjadwalkan "jeda kebosanan" ke dalam hari kerja kita, merancang lingkungan fisik yang mendorong perenungan yang tenang, dan melatih diri kita sendiri untuk merangkul, bukan melarikan diri dari, saat-saat kekosongan mental. Tujuannya adalah untuk mengembangkan hubungan baru dengan kebosanan, melihatnya bukan sebagai masalah yang harus diselesaikan, tetapi sebagai peluang yang harus dimanfaatkan.

Secara keseluruhan, bab ini berfungsi sebagai penyeimbang penting untuk narasi yang lebih kelam yang telah kita bangun. Ini adalah seruan untuk merebut kembali kebosanan dari cengkeraman budaya yang terobsesi dengan kesibukan. Dengan memahami dan memanfaatkan sisi terangnya, kita dapat belajar untuk mengubah apa yang terasa seperti keadaan mental yang paling tidak produktif menjadi salah satu sumber daya kita yang paling berharga untuk inovasi, penemuan diri, dan pemecahan masalah yang orisinal. Bab ini mengundang kita untuk berhenti sejenak, menyingkirkan gangguan, dan melihat apa yang mungkin muncul dari keheningan.

10.1. Kelebihan Tak Terduga dari Kebosanan

Dalam budaya yang mengagungkan kesibukan dan produktivitas, mengakui adanya kebijakan dalam kebosanan terasa seperti sebuah pelanggaran.

Kebosanan secara intuitif terasa seperti keadaan negatif, sebuah kekosongan, sebuah kegagalan untuk terlibat. Namun, pandangan ini mengabaikan fungsi adaptif penting yang dapat dilayani. Sama seperti rasa lapar yang memberi sinyal kebutuhan akan makanan, kebosanan memberi sinyal kebutuhan akan keterlibatan yang bermakna. Namun, lebih dari sekadar sinyal, keadaan kebosanan itu sendiri dapat memicu proses kognitif yang pada akhirnya mengarah pada pemenuhan kebutuhan tersebut dengan cara yang baru dan orisinal. Ia membersihkan papan tulis mental, memungkinkan kita untuk menulis sesuatu yang baru di atasnya.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang petani yang ingin menanam tanaman baru di ladang yang telah ditanami tanaman yang sama selama bertahun-tahun. Dia tidak bisa begitu saja menebarkan benih baru di atas tanaman lama. Pertama, dia harus melalui periode "membosankan" yaitu membersihkan ladang, mencabuti tanaman tua, dan membiarkan tanahnya kosong untuk sementara waktu. Periode bera ini, di mana ladang tampak tidak produktif, sebenarnya sangat penting. Ia memungkinkan tanah untuk beristirahat dan memulihkan nutrisinya. Kebosanan adalah seperti membiarkan "ladang mental" kita bera. Ia membersihkan "tanaman" stimulasi eksternal yang terus-menerus, memungkinkan pikiran kita untuk beristirahat, mengatur ulang, dan menjadi subur kembali untuk "benih" ide-ide baru yang kreatif.

10.1.1. Kebosanan sebagai Katalis Pemikiran Kreatif

Hubungan antara kebosanan dan kreativitas telah diuji secara eksperimental. Dalam serangkaian studi oleh Sandi Mann dan Rebekah Cadman (2014), partisipan pertama-tama diminta untuk melakukan tugas yang sangat membosankan (seperti menyalin nomor dari buku telepon) atau langsung melanjutkan ke tugas berikutnya. Setelah itu, semua partisipan diberi tugas yang membutuhkan pemikiran divergen, sebuah ukuran kreativitas di mana mereka harus menghasilkan sebanyak mungkin kegunaan yang tidak biasa

untuk sepasang cangkir styrofoam. Hasilnya secara konsisten menunjukkan bahwa kelompok yang sebelumnya dibuat bosan menghasilkan ide yang secara signifikan lebih banyak dan lebih kreatif daripada kelompok kontrol.

Mengapa ini terjadi? Ketika otak kita tidak dibombardir oleh stimulasi eksternal, ia beralih ke mode operasi yang berbeda. Alih-alih pemikiran terfokus dan linier yang diperlukan untuk sebagian besar tugas sehari-hari, ia memasuki mode pemikiran yang lebih menyebar dan asosiatif. Ini adalah keadaan di mana pikiran diizinkan untuk mengembawa dengan bebas, membuat lompatan tak terduga antara konsep-konsep yang tampaknya tidak berhubungan. Koneksi-koneksi baru inilah yang menjadi bahan baku dari ide-ide kreatif.

Kebosanan pada dasarnya memaksa kita untuk "melihat ke dalam" untuk mendapatkan stimulasi. Ketika dunia luar gagal memberikan sesuatu yang menarik, kita harus menciptakannya sendiri. Dorongan untuk melarikan diri dari keadaan aversif kebosanan menjadi motivator yang kuat untuk terlibat dalam pemikiran yang imajinatif. Kita mulai bertanya "bagaimana jika?", membayangkan skenario alternatif, dan bermain dengan ide-ide di "papan gambar" mental kita. Ini adalah proses yang mungkin tidak terjadi jika perhatian kita terus-menerus disibukkan oleh email, notifikasi, atau hiburan pasif. Dengan menghilangkan gangguan eksternal, kebosanan menciptakan ruang hampa kognitif yang kemudian diisi oleh imajinasi.

10.1.2. Peran Waktu Tak Terstruktur dalam Mendorong Imajinasi

Di jantung manfaat kreatif kebosanan terletak pentingnya waktu yang tidak terstruktur. Di zaman kita yang sangat terjadwal, waktu kosong sering dipandang sebagai waktu yang terbuang. Namun, dari perspektif kreativitas, waktu kosong ini adalah sumber daya yang paling berharga. Waktu yang tidak terstruktur adalah waktu ketika tidak ada agenda atau tujuan yang

ditentukan sebelumnya. Ini adalah waktu untuk "sekadar menjadi", bukan "selalu melakukan".

Selama waktu tidak terstruktur inilah proses inkubasi ide terjadi. Banyak pemikir kreatif melaporkan bahwa wawasan terbaik mereka tidak datang ketika mereka sedang duduk di meja kerja dan berusaha keras, melainkan ketika mereka sedang melakukan aktivitas yang relatif tidak menuntut secara mental, seperti berjalan-jalan, mandi, atau berkendara. Aktivitas-aktivitas ini cukup menarik untuk mencegah kebosanan total, tetapi cukup otomatis untuk membebaskan pikiran agar dapat mengembara. Ini adalah "titik manis" di mana pikiran sadar rileks, memungkinkan koneksi bawah sadar muncul ke permukaan.

Kisah Archimedes yang meneriakkan "Eureka!" di bak mandi adalah contoh klasik dari fenomena ini. Dia tidak memecahkan masalahnya dengan menatapnya lebih keras; dia memecahkannya ketika dia mengalihkan perhatiannya dan membiarkan pikirannya rileks. Kebosanan dan waktu tidak terstruktur menciptakan kondisi yang diperlukan untuk "momen Eureka" semacam ini.

Bagi anak-anak, seperti yang dibahas di Bab 8, waktu tidak terstruktur adalah tempat lahirnya imajinasi. Ketika dibiarkan sendiri tanpa hiburan yang sudah jadi, mereka menciptakan dunia, karakter, dan permainan mereka sendiri. Mereka belajar bagaimana menyusun narasi, memecahkan masalah, dan yang paling penting, bagaimana menghibur diri mereka sendiri. Keterampilan-keterampilan ini, yang dipupuk dalam kebosanan masa kanak-kanak, adalah fondasi dari pemikiran kreatif di masa dewasa. Dengan terus-menerus mengisi jadwal anak-anak dan menghilangkan waktu kosong, kita mungkin secara tidak sengaja menghambat perkembangan "otot" imajinasi mereka.

10.1.3. Bagaimana Kebosanan Memaksa Otak Bekerja dengan Cara Berbeda

Manfaat kreatif dari kebosanan memiliki dasar neurosains. Seperti yang telah kita diskusikan, kebosanan dan *mind-wandering* terkait erat dengan aktivitas di *Default Mode Network* (DMN). Secara historis, DMN dianggap sebagai jaringan "istirahat" otak. Namun, penelitian yang lebih baru menunjukkan bahwa DMN sangat aktif dan sangat penting untuk fungsi kognitif tingkat tinggi, termasuk kreativitas.

DMN terlibat dalam proses-proses seperti pemikiran otobiografis (mengingat masa lalu dan membayangkan masa depan), teori pikiran (memikirkan apa yang dipikirkan orang lain), dan yang paling relevan, pemikiran asosiatif. Ketika DMN aktif, otak mengambil informasi dari berbagai area memori yang berbeda dan menggabungkannya kembali dengan cara-cara baru. Ini adalah mekanisme neural yang mendasari kemampuan kita untuk melihat hubungan antara ide-ide yang jauh.

Ketika kita terlibat dalam tugas yang menuntut fokus (diatur oleh *Task-Positive Network*), aktivitas DMN ditekan. Kita berada dalam mode pemecahan masalah yang logis dan langkah-demi-langkah. Kebosanan secara efektif "mematikan" TPN dan "menghidupkan" DMN, memungkinkan otak untuk beralih dari mode kerja yang terfokus ke mode eksplorasi yang lebih luas. Peralihan inilah yang memungkinkan terjadinya wawasan kreatif.

Selain itu, keadaan aversif kebosanan itu sendiri dapat memotivasi jenis pemikiran tertentu. Sebuah studi oleh van Tilburg dan Igou (2011) menemukan bahwa kebosanan dapat meningkatkan pencarian makna. Ketika orang merasa bosan, mereka menjadi lebih termotivasi untuk terlibat dalam perilaku yang mereka anggap bermakna, seperti perilaku prososial (membantu orang lain). Dalam konteks kreativitas, dorongan untuk menemukan makna ini dapat mendorong seseorang untuk mencari solusi

yang tidak hanya baru, tetapi juga signifikan dan bertujuan. Kebosanan tidak hanya bertanya "apa yang baru?", tetapi juga "apa yang penting?".

10.2. Psikologi Daydreaming

Melamun (*daydreaming*), atau *mind-wandering*, adalah manifestasi kognitif utama dari kebosanan. Seringkali dicap sebagai tanda kemalasan atau kurangnya perhatian, melamun sebenarnya adalah aktivitas mental yang kompleks dan seringkali sangat fungsional. Ini adalah teater pikiran, tempat kita dapat memutar ulang masa lalu, berlatih untuk masa depan, dan mengeksplorasi dunia fantasi. Memahami psikologi di balik melamun sangat penting untuk memanfaatkan potensi kreatif dari kebosanan. Tidak semua lamunan diciptakan sama; kuncinya adalah belajar untuk mengenali dan mendorong jenis-jenis yang paling produktif.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan pikiran Anda sebagai sebuah kapal di lautan luas. Pemikiran terfokus adalah seperti berlayar mengikuti jalur peta yang telah ditentukan dengan tujuan yang jelas di depan mata. Melamun adalah seperti mematikan mesin, membiarkan layar terkembang, dan membiarkan angin dan arus membawa kapal ke mana pun mereka mau. Perjalanan ini mungkin tampak tanpa tujuan, tetapi seringkali dalam perjalanan tanpa peta inilah sang pelaut menemukan pulau-pulau baru yang tak terduga dan melihat konstelasi bintang dari perspektif yang segar. Melamun yang produktif adalah tentang mempercayai "arus" pikiran bawah sadar untuk membawa kita ke tujuan-tujuan yang tidak dapat kita capai dengan navigasi yang disengaja.

10.2.1. Fungsi Daydreaming dan Keterkaitannya dengan Kebosanan

Melamun bukanlah kegagalan sistem kognitif; ia adalah fitur desain yang fundamental. Penelitian yang dipimpin oleh psikolog seperti Jonathan Schooler dan Jerome L. Singer telah mengidentifikasi beberapa fungsi adaptif

utama dari melamun. Salah satu fungsi utamanya adalah **perencanaan otobiografis**. Sebagian besar lamunan kita bukanlah fantasi liar, melainkan simulasi mental dari tujuan dan rencana pribadi kita. Kita berlatih percakapan yang sulit, merencanakan langkah-langkah dalam sebuah proyek, atau membayangkan liburan mendatang. Proses "perjalanan waktu mental" ini, yang sebagian besar terjadi di DMN, sangat penting untuk penetapan tujuan dan pengaturan perilaku yang efektif.

Fungsi penting lainnya adalah **regulasi suasana hati**. Ketika kita merasa stres atau tidak bahagia, kita dapat melarikan diri sejenak ke dalam lamunan yang menyenangkan, yang dapat memberikan kelegaan emosional. Sebaliknya, jika kita merasa bosan, kita dapat menghasilkan kegembiraan dan minat dari dalam melalui skenario imajiner.

Kebosanan adalah pemicu utama untuk melamun. Ketika lingkungan eksternal gagal memberikan keterlibatan, pikiran secara alami beralih ke dalam untuk mencari konten. Hubungan ini bersifat dua arah. Kebosanan memicu melamun, dan melamun adalah salah satu cara utama otak untuk mengatasi kebosanan. Ini adalah mekanisme coping kognitif bawaan. Tantangannya adalah bahwa tidak semua lamunan yang dipicu oleh kebosanan itu positif. Seperti yang dibahas sebelumnya, lamunan bisa menjadi ruminatif dan negatif. Kunci untuk memanfaatkan kekuatan kreatifnya adalah dengan mengarahkannya secara lembut ke arah yang lebih konstruktif.

Singer mengidentifikasi tiga gaya melamun utama: **kontrol atensi yang buruk** (lamunan yang gelisah, cemas, dan seringkali didominasi oleh pikiran bersalah), **disforia bersalah** (lamunan yang didominasi oleh fantasi kegagalan atau agresi), dan **melamun positif-konstruktif**. Gaya terakhir inilah yang terkait dengan kreativitas, perencanaan, dan kesejahteraan. Ini melibatkan lamunan yang penuh harapan, imajinatif, dan seringkali berorientasi pada pemecahan masalah.

10.2.2. Hasil Positif dari Membiarakan Pikiran Mengembara

Ketika kita secara sadar mengizinkan pikiran kita untuk mengembara, bukan melawannya, kita membuka pintu bagi sejumlah hasil kognitif yang positif. Salah satu yang paling signifikan adalah **peningkatan kreativitas**, seperti yang telah kita bahas. Dengan memungkinkan asosiasi bebas antara ide-ide yang jauh, melamun adalah mesin penghasil wawasan. Ia memungkinkan kita untuk "keluar dari kepala kita sendiri" dan melihat masalah dari sudut pandang baru.

Hasil positif lainnya adalah **konsolidasi memori dan pembelajaran**. Meskipun mungkin tampak kontra-intuitif, periode istirahat dan *mind-wandering* setelah mempelajari informasi baru sebenarnya dapat membantu memperkuat jejak memori. Selama waktu henti ini, otak "memutar ulang" dan mengintegrasikan informasi baru dengan pengetahuan yang ada, sebuah proses yang sangat penting untuk pembelajaran jangka panjang.

Melamun juga penting untuk **pengembangan identitas diri yang koheren**. Dengan merenungkan pengalaman masa lalu dan mensimulasikan kemungkinan masa depan, kita menenun narasi kehidupan kita. Proses ini membantu kita memahami siapa kita, dari mana kita berasal, dan ke mana kita ingin pergi. Ini adalah bentuk refleksi diri yang seringkali hanya dapat terjadi ketika kita tidak disibukkan dengan tuntutan eksternal.

Selain itu, mengizinkan pikiran untuk mengembara dapat membantu dalam **menunda kepuasan**. Sebuah studi menemukan bahwa orang yang diizinkan untuk melamun tentang imbalan di masa depan merasa lebih mudah untuk menunggu imbalan tersebut daripada mereka yang perhatiannya terganggu. Melamun tentang tujuan membuat tujuan itu terasa lebih nyata dan dapat dijangkau, yang memperkuat motivasi untuk bekerja ke arahnya. Ini menunjukkan bahwa lamunan bukanlah pelarian dari kenyataan, melainkan alat untuk membentuknya.

10.2.3. Memanfaatkan Daydreaming untuk Pemecahan Masalah

Meskipun sifat melamun yang tidak terarah adalah bagian dari kekuatannya, kita juga dapat secara sengaja menggunakannya sebagai alat pemecahan masalah. Teknik ini sering disebut sebagai **inkubasi yang disengaja**. Prosesnya melibatkan beberapa langkah.

Pertama, **fase persiapan**. Ini melibatkan perendaman diri secara mendalam dalam masalah. Anda mengumpulkan semua informasi yang relevan, menganalisisnya secara logis, dan berusaha sekuat tenaga untuk menyelesaikannya dengan pemikiran terfokus. Anda pada dasarnya "memuat" masalah tersebut ke dalam pikiran Anda.

Kedua, **fase inkubasi**. Ini adalah langkah yang paling penting dan paling sulit. Anda secara sadar melepaskan masalah tersebut. Anda berhenti memikirkannya secara aktif dan beralih ke aktivitas yang berbeda, lebih baik aktivitas yang menuntut secara kognitif rendah yang memungkinkan pikiran untuk mengembang, seperti berjalan-jalan, berkebun, atau melipat pakaian. Ini adalah saat Anda secara efektif "menyerahkan" masalah tersebut ke pikiran bawah sadar Anda dan DMN.

Ketiga, **fase iluminasi**. Ini adalah "momen Eureka" yang seringkali tidak dapat diprediksi. Saat pikiran bawah sadar Anda telah bekerja pada masalah di latar belakang, membuat koneksi-koneksi baru, solusinya mungkin tiba-tiba muncul ke dalam kesadaran Anda, seringkali ketika Anda paling tidak menduganya.

Keempat, **fase verifikasi**. Setelah wawasan muncul, Anda harus kembali ke mode pemikiran terfokus untuk menguji, menyempurnakan, dan menerapkan solusi tersebut.

Dengan secara sengaja menavigasi antara mode pemikiran terfokus dan menyebar, kita dapat memanfaatkan kekuatan penuh dari alat kognitif kita.

Kebosanan dan melamun bukanlah musuh dari pemecahan masalah; mereka adalah mitra penting dalam proses kreatif. Kuncinya adalah belajar kapan harus fokus dan kapan harus melepaskan.

10.3. Aplikasi Praktis

Memahami manfaat teoretis dari kebosanan dan melamun adalah satu hal; menerapkannya dalam kehidupan kita yang sibuk dan penuh gangguan adalah hal lain. Ini membutuhkan niat dan praktik yang sadar. Tujuannya bukanlah untuk mencari kebosanan demi kebosanan, melainkan untuk secara strategis menciptakan kantong-kantong waktu dan ruang yang tidak terstruktur di mana pikiran kita dapat beristirahat, mengatur ulang, dan mengembara dengan bebas. Ini adalah tentang menumbuhkan hubungan baru dengan waktu luang kita, melihatnya bukan sebagai kekosongan yang harus diisi, tetapi sebagai lahan subur yang harus dipupuk.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda sedang melatih seekor anjing liar yang sangat energik (pikiran Anda). Jika Anda terus-menerus melemparkan bola untuknya (memberikan stimulasi), ia akan selalu fokus pada bola itu. Ia tidak akan pernah belajar untuk menjelajahi taman atau sekadar berbaring dengan tenang di rumput. Menerapkan kebosanan secara praktis adalah seperti dengan sengaja menyimpan bola itu untuk sementara waktu. Awalnya, anjing itu mungkin akan berlari-lari dengan gelisah, menggonggong pada Anda. Tetapi jika Anda sabar, ia pada akhirnya akan tenang, mulai mengendus-endus sekeliling, mungkin menemukan tongkat yang menarik, atau hanya tertidur di bawah sinar matahari. Anda harus menahan ketidaknyamanan awal dari "kegelisahan" pikirannya untuk memungkinkannya menemukan bentuk-bentuk keterlibatan yang lebih mandiri dan tenang.

10.3.1. Menggunakan “Istirahat Bosan” untuk Meningkatkan Kreativitas

Di tempat kerja yang didorong oleh produktivitas, gagasan untuk mengambil jeda untuk "menjadi bosan" mungkin tampak aneh. Kita sering didorong untuk mengisi setiap menit dengan tugas atau, selama istirahat, dengan memeriksa email atau media sosial. Namun, menjadwalkan "jeda kebosanan" singkat dapat menjadi investasi yang sangat berharga dalam kreativitas dan pemecahan masalah.

"Jeda kebosanan" adalah periode waktu yang singkat dan disengaja, mungkin 10-15 menit, di mana Anda secara aktif menghindari semua input informasi yang menuntut. Ini berarti tidak ada ponsel, tidak ada komputer, tidak ada buku, tidak ada podcast. Sebaliknya, Anda terlibat dalam aktivitas yang sangat rendah stimulasi. Ini bisa sesederhana menatap ke luar jendela, berjalan mondar-mandir di kantor, atau hanya duduk dengan tenang di meja Anda.

Tujuan dari jeda ini adalah untuk memungkinkan otak Anda beralih dari mode *Task-Positive Network* ke mode *Default Mode Network*. Jika Anda telah bekerja keras pada masalah yang sulit, jeda ini memberikan fase inkubasi yang diperlukan. Ini memungkinkan pikiran bawah sadar Anda untuk mengambil alih. Anda mungkin tidak akan "menyelesaikan" masalah selama jeda itu sendiri, tetapi Anda seringkali akan kembali ke meja Anda dengan perspektif yang segar atau ide baru yang tidak akan muncul jika Anda tetap terpaku pada layar.

Untuk membuat jeda ini efektif, penting untuk menahan godaan untuk mengisinya. Awalnya mungkin terasa canggung atau bahkan membuat cemas. Pikiran Anda mungkin akan berpacu. Kuncinya adalah dengan lembut membiarkannya terjadi tanpa meraih gangguan. Seiring waktu, Anda akan merasa lebih nyaman dengan keheningan internal ini, dan Anda akan mulai menghargainya sebagai bagian penting dari proses kreatif Anda.

10.3.2. Merancang Lingkungan yang Mendukung Kebosanan Produktif

Lingkungan fisik kita memiliki dampak yang sangat besar pada keadaan mental kita. Lingkungan yang terlalu berantakan dan penuh gangguan secara konstan menarik perhatian kita, membuatnya sulit untuk melepaskan diri dan membiarkan pikiran mengembara. Sebaliknya, lingkungan yang dirancang dengan baik dapat dengan lembut mendorong keadaan perenungan yang tenang.

Ini tidak berarti menciptakan ruang yang steril dan kosong. Sebaliknya, ini tentang menciptakan **ruang untuk pernapasan kognitif**. Di kantor, ini bisa berarti memiliki "zona tenang" yang ditunjuk di mana percakapan dan penggunaan ponsel tidak dianjurkan. Ini bisa berarti menempatkan kursi yang nyaman di dekat jendela dengan pemandangan alam, yang terbukti dapat memulihkan perhatian.

Di rumah, ini mungkin berarti secara sengaja menjaga satu ruangan atau satu kursi bebas dari teknologi. "Kursi berpikir" ini bisa menjadi tempat Anda pergi ketika Anda perlu merenung atau hanya membiarkan pikiran Anda melayang. Menyingkirkan gangguan dari lingkungan langsung Anda, seperti mematikan notifikasi di ponsel Anda atau meletakkannya di ruangan lain, adalah salah satu cara paling efektif untuk menciptakan peluang bagi kebosanan yang produktif.

Prinsip "**kurang lebih baik**" juga berlaku. Memiliki lebih sedikit mainan yang berujung terbuka untuk anak-anak, lebih sedikit buku yang belum dibaca menumpuk di meja samping tempat tidur, atau lebih sedikit tab yang terbuka di browser Anda dapat mengurangi perasaan kewalahan kognitif dan menciptakan lebih banyak ruang untuk fokus yang dalam atau lamunan yang

santai. Lingkungan yang menenangkan dan tidak menuntut secara visual memberikan izin non-verbal bagi pikiran kita untuk melakukan hal yang sama.

10.3.3. Mengajarkan Diri untuk Bosan dan Kreatif

Pada akhirnya, memanfaatkan kekuatan kreatif kebosanan adalah sebuah keterampilan yang dapat dipelajari dan dilatih. Ini membutuhkan pergeseran mendasar dalam pola pikir, dari melihat kebosanan sebagai musuh menjadi melihatnya sebagai sekutu. Langkah pertama dalam pelatihan ini adalah **kesadaran (*mindfulness*)**. Perhatikan saat-saat ketika Anda secara refleks meraih ponsel Anda untuk mengisi momen kosong, saat mengantre, menunggu lift, atau selama jeda iklan. Sadari dorongan ini tanpa menilainya. Kemudian, sesekali, bereksperimenlah dengan tidak menindaklanjutinya. Cukup berdiri di sana dan perhatikan dunia di sekitar Anda atau pikiran Anda sendiri.

Langkah kedua adalah **menumbuhkan rasa ingin tahu**. Saat Anda merasa bosan, alih-alih berfokus pada perasaan negatif, cobalah ajukan pertanyaan yang penuh rasa ingin tahu. "Mengapa pola di langit-langit itu seperti itu?" "Aku ingin tahu dari mana orang yang duduk di seberangku itu berasal." "Apa yang akan terjadi jika...?" Mengubah kebosanan menjadi rasa ingin tahu adalah cara ampuh untuk mengaktifkan kembali otak Anda dengan cara yang kreatif.

Langkah ketiga adalah **terlibat dalam "hobi membosankan"**. Ini adalah aktivitas berulang dengan stimulasi rendah yang menyita tangan Anda tetapi membebaskan pikiran Anda. Contohnya termasuk merajut, mencuci piring dengan tangan, berjalan di rute yang akrab, atau berkebun. Aktivitas-aktivitas ini adalah inkubator yang sempurna untuk ide-ide. Mereka memberikan cukup keterlibatan untuk mencegah kegelisahan, tetapi cukup ruang kognitif untuk lamunan yang mendalam.

Terakhir, **bersabarlah dengan diri sendiri**. Belajar untuk merasa nyaman dengan kebosanan adalah proses yang lambat, terutama di dunia kita yang serba cepat. Akan ada saat-saat ketika rasanya tak tertahankan. Kuncinya adalah tidak menyerah. Setiap kali Anda berhasil melewati beberapa menit kebosanan tanpa meraih gangguan, Anda sedang membangun kembali "otot" perhatian dan imajinasi Anda, menjadikannya sedikit lebih kuat untuk waktu berikutnya.

KESIMPULAN

Bab ini telah melakukan perjalanan ke sisi lain dari kebosanan, mengungkap potensinya yang mengejutkan sebagai sumber kreativitas dan inovasi. Kita telah beralih dari memandang kebosanan sebagai kekosongan yang harus diisi menjadi melihatnya sebagai ruang yang harus dihargai. Dengan menantang narasi negatif, kita telah menemukan bahwa kebosanan dapat berfungsi sebagai katalisator penting, memaksa otak kita untuk beralih dari pemikiran terfokus ke mode asosiatif yang lebih luas yang menjadi dasar bagi wawasan kreatif. Waktu yang tidak terstruktur, yang seringkali menjadi wadah kebosanan, telah diidentifikasi bukan sebagai waktu yang terbuang, tetapi sebagai fase inkubasi yang krusial bagi ide-ide baru.

Penyelidikan kita terhadap psikologi melamun telah lebih lanjut menerangi mekanisme di balik paradoks ini. Kita telah melihat bahwa *mind-wandering* bukanlah kegagalan perhatian, melainkan fungsi kognitif yang vital untuk perencanaan, regulasi suasana hati, dan yang terpenting, untuk menghubungkan titik-titik dengan cara yang baru. Dengan belajar untuk mendorong lamunan yang positif-konstruktif, kita dapat secara aktif memanfaatkan mesin kreativitas internal kita.

Yang terpenting, kita telah menerjemahkan wawasan ini menjadi aplikasi praktis yang dapat ditindaklanjuti. Dengan secara sadar mengintegrasikan "jeda kebosanan" ke dalam hari kita, merancang lingkungan yang mendorong

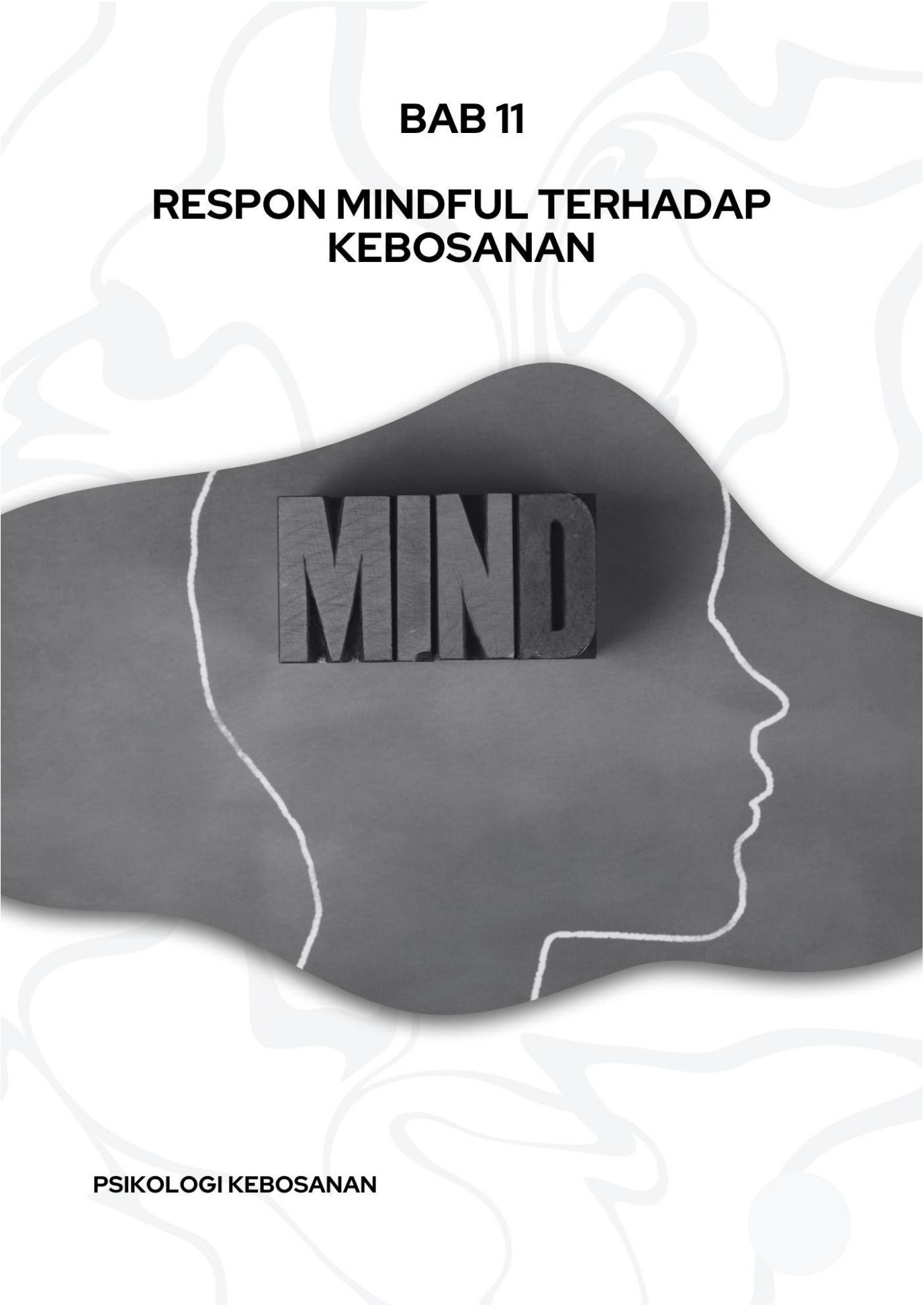
perenungan, dan melatih diri kita sendiri untuk mentolerir dan bahkan menyambut saat-saat kekosongan, kita dapat secara sistematis menumbuhkan kapasitas kreatif kita.

Pesan dari bab ini bersifat transformatif: mungkin musuh terbesar dari kreativitas di zaman modern bukanlah kegagalan atau kurangnya bakat, melainkan ketidakmampuan kita untuk merasa bosan. Dengan terus-menerus mengisi pikiran kita dengan input eksternal, kita mungkin merampas kesempatan terbaiknya untuk menghasilkan sesuatu yang benar-benar orisinal.

Setelah mengeksplorasi sisi terang kebosanan, langkah logis berikutnya adalah mensintesis pemahaman ini dengan sisi gelapnya. Bab selanjutnya, "Mindful Responses to Boredom", akan menjembatani kesenjangan ini. Kita akan mengeksplorasi *mindfulness* sebagai pendekatan terpadu yang memungkinkan kita untuk mengelola aspek-aspek aversif dari kebosanan sambil secara bersamaan menciptakan kondisi untuk manfaat kreatifnya muncul. Ini akan menjadi tentang belajar untuk "duduk dengan" kebosanan, tidak melawannya, tidak lari darinya, tetapi mengamatinya dengan rasa ingin tahu dan penerimaan.

BAB 11

RESPON MINDFUL TERHADAP KEBOSANAN



MIND

Sepanjang perjalanan kita melalui lanskap kebosanan, kita telah menemukan sebuah dikotomi yang jelas. Di satu sisi, kebosanan adalah keadaan aversif yang mendorong perilaku maladaptif seperti adiksi, depresi, dan pengambilan risiko. Di sisi lain, ia adalah katalisator potensial untuk kreativitas, pemecahan masalah, dan penemuan makna. Pertanyaan sentral yang muncul dari dikotomi ini adalah: Bagaimana kita bisa menavigasi bahaya kebosanan sambil memanfaatkan potensinya? Bagaimana kita dapat mentolerir ketidaknyamanannya tanpa menyerah pada pelarian impulsif, namun tetap membiarkan ruang yang diciptakannya untuk membawa hasil yang kreatif? Jawaban atas pertanyaan-pertanyaan ini mungkin terletak pada praktik kuno yang telah mendapat perhatian ilmiah yang signifikan dalam beberapa dekade terakhir: *mindfulness* atau kesadaran penuh.

Bab ini akan memperkenalkan *mindfulness* bukan hanya sebagai teknik relaksasi, tetapi sebagai pendekatan fundamental yang transformatif dalam berhubungan dengan pengalaman internal kita, termasuk kebosanan. *Mindfulness* menawarkan jalan tengah, cara untuk menghadapi kebosanan secara langsung, tanpa perlawan dan tanpa melarikan diri, yang secara paradoks dapat melucuti kekuatannya yang aversif dan membuka kebijakannya yang tersembunyi. Kita akan memulai dengan mendefinisikan prinsip-prinsip inti *mindfulness*, membedahnya menjadi komponen-komponen utamanya seperti perhatian pada saat ini dan sikap penerimaan tanpa penilaian. Kita akan memposisikan *mindfulness* sebagai antitesis psikologis langsung dari kebosanan, di mana keterputusan dari saat ini digantikan oleh keterlibatan yang penuh dan di mana penolakan terhadap pengalaman digantikan oleh rasa ingin tahu yang lembut.

Selanjutnya, kita akan beralih dari teori ke praktik, dengan menguraikan serangkaian teknik konkret yang dapat digunakan siapa pun untuk menerapkan respons sadar terhadap kebosanan saat ia muncul. Ini bukan tentang "meditasi untuk menghilangkan kebosanan", melainkan tentang

"bagaimana menjadi bosan secara sadar". Kita akan mengeksplorasi latihan-latihan dasar seperti pengamatan napas dan *body scan* sebagai cara untuk menjangkarkan perhatian kita di saat ini ketika pikiran mulai gelisah. Yang lebih radikal, kita akan membahas seni "tidak melakukan apa-apa" secara sadar, sebuah praktik yang secara langsung menantang dorongan kompulsif kita untuk mengisi setiap momen kosong.

Terakhir, bab ini akan mensintesis semua ini dengan menguraikan manfaat psikologis yang mendalam dari menumbuhkan hubungan sadar dengan kebosanan. Manfaat pertama dan yang paling mendasar adalah pengembangan toleransi terhadap ketidaknyamanan. Dengan belajar untuk "duduk dengan" sensasi kebosanan, kita membangun ketahanan emosional yang mengurangi kebutuhan akan mekanisme coping yang merusak. Selanjutnya, kita akan membahas bagaimana pendekatan sadar ini meningkatkan kesadaran diri, memungkinkan kita untuk memahami akar dari kebosanan kita dan apa yang sebenarnya kita butuhkan. Pada akhirnya, tujuannya adalah untuk menumbuhkan rasa damai dan penerimaan yang mendalam, mengubah perjuangan kita yang terus-menerus melawan kebosanan menjadi pengakuan yang tenang atas kebosanan sebagai bagian dari ritme alami kehidupan.

Secara keseluruhan, bab ini berfungsi sebagai jembatan praktis, menghubungkan pemahaman kita tentang masalah-masalah kebosanan dengan solusi-solusi yang dapat diakses. Ia menawarkan sebuah metode untuk tidak "mengalahkan" kebosanan, tetapi untuk berteman dengannya, dan dalam prosesnya, menemukan bahwa apa yang kita takuti sebagai kekosongan sebenarnya dapat menjadi sumber kedamaian, kejelasan, dan bahkan kebebasan.

11.1. Prinsip Mindfulness

Sebelum kita dapat menerapkan *mindfulness* pada kebosanan, kita harus terlebih dahulu memahami apa itu *mindfulness*, dan apa yang bukan. *Mindfulness* sering disalahpahami sebagai upaya untuk mengosongkan pikiran, mencapai keadaan kebahagiaan abadi, atau menjadi pasif. Pada kenyataannya, *mindfulness* adalah proses yang jauh lebih aktif, bernuansa, dan praktis. Ini adalah tentang mengubah hubungan kita dengan pikiran dan perasaan kita, bukan menghilangkan pikiran dan perasaan itu sendiri. Dengan memahami prinsip-prinsip intinya, kita dapat melihat mengapa ia menawarkan respons yang begitu kuat dan unik terhadap tantangan kebosanan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan pikiran Anda seperti langit, dan pikiran serta perasaan Anda (termasuk kebosanan) adalah awan yang melintasinya. Pendekatan non-*mindful* terhadap awan gelap kebosanan adalah dengan mencoba mendorongnya pergi, berteriak padanya agar hilang, atau lari bersembunyi darinya. Semua upaya ini melelahkan dan seringkali sia-sia; perjuangan itu sendiri menciptakan penderitaan. *Mindfulness* adalah tentang belajar untuk menjadi langit itu sendiri, luas, terbuka, dan sadar akan awan-awan yang datang dan pergi tanpa harus menjadi awan itu. Anda mengakui awan kebosanan, mengamati bentuk dan teksturnya dengan rasa ingin tahu, dan mempercayai bahwa, seperti semua awan, ia pada akhirnya akan berlalu, tanpa harus dilawan atau dihilangkan secara paksa.

11.1.1. Mendefinisikan Mindfulness dan Inti Prinsipnya

Definisi *mindfulness* yang paling banyak diterima dalam konteks ilmiah berasal dari Jon Kabat-Zinn, pelopor program Pengurangan Stres Berbasis *Mindfulness* (MBSR). Ia mendefinisikan *mindfulness* sebagai "kesadaran yang muncul melalui perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tidak

menghakimi terhadap pengalaman yang terungkap dari waktu ke waktu" (Kabat-Zinn, 2003). Definisi ini mengandung beberapa komponen kunci.

Pertama, **perhatian yang disengaja (intentional attention)**. *Mindfulness* bukanlah keadaan pikiran yang terjadi secara kebetulan. Ini adalah tindakan sadar untuk mengarahkan perhatian kita ke suatu tempat. Ini berbeda dari keadaan "pilot otomatis" di mana perhatian kita ditarik ke sana kemari oleh apa pun yang paling keras atau paling baru. Ini adalah tentang merebut kembali kendali atas "sorotan" kesadaran kita.

Kedua, **pada saat ini (in the present moment)**. Fokus dari perhatian ini secara spesifik adalah pada apa yang terjadi *sekarang juga*. Ini mencakup pengalaman internal (pikiran, emosi, sensasi tubuh) dan pengalaman eksternal (pemandangan, suara, bau). Ini adalah penangkal langsung dari kecenderungan pikiran untuk terjebak dalam ruminasi tentang masa lalu atau kekhawatiran tentang masa depan.

Ketiga, dan mungkin yang paling penting, adalah sikap **tidak menghakimi (non-judgmental)**. Ini adalah kualitas penerimaan yang radikal terhadap apa pun yang muncul dalam kesadaran kita. Alih-alih secara otomatis melabeli pengalaman sebagai "baik" atau "buruk", "menyenangkan" atau "tidak menyenangkan", kita hanya mengamatinya sebagaimana adanya. Sikap ini sering digambarkan sebagai rasa ingin tahu yang lembut atau kebaikan yang ramah terhadap pengalaman kita sendiri. Ini adalah pergeseran dari menjadi kritikus internal menjadi menjadi pengamat yang netral dan berbelas kasih.

Selain tiga pilar ini, para guru *mindfulness* sering berbicara tentang "sikap-sikap dasar" lainnya, seperti kesabaran, pikiran pemula (*beginner's mind*, melihat sesuatu seolah-olah untuk pertama kalinya), kepercayaan, tidak berusaha (*non-striving*), penerimaan, dan melepaskan (*letting go*). Bersama-sama, prinsip-prinsip ini membentuk kerangka kerja untuk berhubungan dengan kehidupan, termasuk kebosanan, dengan cara yang baru.

11.1.2. Kebalikan dari Kebosanan: Kesadaran Momen Kini

Jika kita membandingkan prinsip-prinsip *mindfulness* dengan definisi kebosanan, kita dapat melihat bahwa keduanya adalah keadaan psikologis yang berlawanan secara diametris. Kebosanan, seperti yang didefinisikan oleh Eastwood et al. (2012), adalah keadaan ingin, tetapi tidak dapat, terlibat dalam aktivitas yang memuaskan, yang berasal dari kegagalan perhatian. Mari kita uraikan kontrasnya:

- **Perhatian:** Kebosanan ditandai oleh pikiran yang mengembira tanpa tujuan dan kesulitan untuk memusatkan perhatian. *Mindfulness* adalah praktik melatih dan menstabilkan perhatian pada satu titik fokus.
- **Keterlibatan:** Kebosanan adalah keadaan keterputusan (*disengagement*) dari saat ini. *Mindfulness* adalah tentang keterlibatan penuh (*full engagement*) dengan realitas saat ini, sekecil apa pun itu.
- **Hubungan dengan Pengalaman:** Kebosanan didorong oleh penolakan terhadap saat ini, keinginan untuk berada di tempat lain atau melakukan sesuatu yang lain. *Mindfulness* didasarkan pada penerimaan terhadap saat ini sebagaimana adanya.
- **Persepsi Waktu:** Kebosanan membuat waktu terasa meregang dan menyakitkan. Dalam keadaan *mindfulness* yang mendalam, kesadaran akan waktu seringkali memudar karena pikiran begitu terserap dalam kekayaan saat ini.

Dari kontras ini, jelas bahwa menumbuhkan *mindfulness* secara langsung melawan mekanisme kognitif dan emosional yang menciptakan dan mempertahankan kebosanan. Ketika Anda sepenuhnya hadir dengan sensasi minum secangkir teh, kehangatan cangkir, aroma uap, rasa di lidah

Anda, secara definisi, Anda tidak bisa bosan pada saat itu. Anda sepenuhnya terlibat.

Tentu saja, ini tidak berarti bahwa seorang praktisi *mindfulness* tidak akan pernah merasakan kebosanan. Sebaliknya, *mindfulness* memberikan alat untuk merespons perasaan bosan ketika ia muncul. Alih-alih secara otomatis melarikan diri darinya, pendekatan sadar mengundang kita untuk beralih *ke arah* perasaan bosan itu sendiri, untuk menjadikannya objek perhatian kita. Ini adalah pergeseran radikal yang akan kita jelajahi lebih lanjut di subbab berikutnya.

11.1.3. Mindfulness sebagai Alat Regulasi Emosi

Kebosanan, pada intinya, adalah pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Seperti yang telah kita lihat, banyak dari konsekuensi negatif kebosanan (seperti adiksi atau makan emosional) berasal dari upaya impulsif untuk mengatur atau melarikan diri dari disforia ini. *Mindfulness* menawarkan model regulasi emosi yang sama sekali berbeda dan jauh lebih efektif.

Model regulasi emosi tradisional seringkali bersifat supresif (mencoba menekan atau mengabaikan perasaan) atau ekspresif (melampiaskan perasaan). Kedua pendekatan ini memiliki masalah. Supresi seringkali menjadi bumerang, membuat emosi menjadi lebih kuat. Ekspresi yang tidak terkendali dapat merusak hubungan.

Mindfulness menawarkan jalan ketiga: **kesadaran dan penerimaan**. Prosesnya bekerja sebagai berikut:

1. **Mengenali:** Langkah pertama adalah menyadari bahwa suatu emosi (misalnya, kebosanan) telah muncul. Ini memindahkan kita dari "menjadi" emosi itu ke "mengamati" emosi itu. Ada perbedaan besar antara mengatakan "Aku bosan" dan mengatakan "Aku memperhatikan adanya perasaan bosan".

2. **Menerima:** Alih-alih melawan perasaan itu, kita mengizinkannya untuk ada tanpa penilaian. Kita mengakui kehadirannya dengan sikap "tidak apa-apa merasa seperti ini sekarang". Ini mengurangi perjuangan sekunder yang sering kali lebih menyakitkan daripada emosi awal itu sendiri.
3. **Menyelidiki:** Dengan rasa ingin tahu, kita dapat mengeksplorasi bagaimana emosi itu terasa di dalam tubuh. Di mana saya merasakan kebosanan ini? Apakah itu kegelisahan di kaki saya? Rasa hampa di dada saya? Seperti apa teksturnya? Pendekatan ini "mem-fisik-kan" emosi, membuatnya menjadi serangkaian sensasi yang dapat diamati daripada konsep abstrak yang luar biasa.
4. **Tidak Mengidentifikasi Diri (*Non-Identification*):** Kita mengingatkan diri kita sendiri bahwa kita bukanlah emosi kita. Perasaan bosan adalah peristiwa mental yang sementara, seperti awan yang melintas di langit. Ia tidak mendefinisikan siapa kita.

Dengan melalui proses ini, kita belajar untuk "menunggangi gelombang" emosi tanpa tersapu olehnya. Kita menciptakan ruang antara stimulus (perasaan bosan) dan respons (meraih ponsel). Di ruang inilah kebebasan sejati dan pilihan sadar berada. Dengan melatih kemampuan ini, kita secara fundamental mengurangi urgensi negatif yang mendorong begitu banyak perilaku maladaptif yang terkait dengan kebosanan.

11.2. Teknik untuk Kebosanan yang Mindful

Prinsip-prinsip *mindfulness* mungkin terdengar menarik secara teoretis, tetapi keuatannya terletak pada praktik. Mengubah hubungan kita dengan kebosanan membutuhkan latihan yang teratur, sama seperti membangun otot fisik. Untungnya, teknik-teknik untuk menumbuhkan respons sadar ini sederhana, dapat diakses, dan tidak memerlukan peralatan khusus. Teknik-teknik ini bukanlah cara untuk "memperbaiki" kebosanan, melainkan cara

untuk "bersama" kebosanan secara berbeda. Mereka adalah latihan dalam mengalihkan perhatian dari narasi "aku bosan" ke pengalaman langsung dari saat ini.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda terjebak dalam kemacetan lalu lintas. Respons otomatis Anda mungkin adalah frustrasi, tidak sabar, dan terus-menerus memeriksa jam (berjuang melawan kebosanan). Teknik-teknik *mindfulness* adalah seperti memutuskan untuk mematikan radio, menutup mata sejenak, dan memperhatikan hal-hal yang sebenarnya terjadi. Anda mungkin memperhatikan sensasi tangan Anda di setir, pola pernapasan Anda, suara mesin mobil lain di sekitar Anda, atau warna awan di langit. Anda tidak mengubah fakta bahwa Anda terjebak dalam kemacetan, tetapi Anda mengubah pengalaman Anda tentangnya, dari penderitaan yang gelisah menjadi momen pengamatan yang tenang.

11.2.1. Pemindaian Tubuh dan Latihan Pernapasan

Salah satu cara paling efektif untuk keluar dari pikiran yang ruminatif dan kembali ke saat ini adalah dengan menjangkarkan perhatian kita pada tubuh. Tubuh selalu berada di saat ini, tidak pernah di masa lalu atau masa depan. Dua latihan dasar yang sangat membantu untuk ini adalah pengamatan napas dan *body scan*.

Pengamatan Napas (*Mindful Breathing*): Ini adalah praktik *mindfulness* dasar. Saat Anda merasa bosan dan pikiran Anda mulai gelisah, Anda dapat secara sengaja mengalihkan perhatian Anda ke sensasi fisik pernapasan.

- Duduklah dengan nyaman dan, jika Anda mau, tutup mata Anda.
- Arahkan perhatian Anda ke tempat di tubuh Anda di mana Anda paling merasakan napas, mungkin di lubang hidung, di dada, atau di perut.

- Cukup perhatikan sensasi setiap tarikan napas dan setiap hembusan napas, momen demi momen. Tidak perlu mengubah napas Anda; cukup amati sebagaimana adanya.
- Pikiran Anda pasti akan mengembara. Ini normal. Setiap kali Anda menyadarinya, akui dengan lembut ke mana pikiran Anda pergi ("ah, berpikir") dan kemudian dengan lembut arahkan kembali perhatian Anda ke napas.
- Setiap pengembalian ini adalah "repetisi" yang memperkuat otot perhatian Anda.

Latihan ini secara langsung melawan *mind-wandering* yang tidak terarah dari kebosanan dengan memberikan jangkar yang stabil dan selalu ada untuk perhatian.

Body Scan: Latihan ini melibatkan pengalihan perhatian secara sistematis ke seluruh tubuh, dari ujung kaki hingga puncak kepala, memperhatikan sensasi apa pun yang ada tanpa menilainya.

- Berbaringlah jika memungkinkan, atau duduklah dengan nyaman.
- Arahkan perhatian Anda ke jari-jari kaki kiri Anda. Perhatikan sensasi apa pun yang ada, kesemutan, kehangatan, tekanan, atau bahkan ketiadaan sensasi.
- Perlahan-lahan gerakkan sorotan perhatian Anda ke seluruh kaki kiri Anda, lalu kaki kanan, batang tubuh, lengan, dan kepala.
- Tujuannya bukan untuk merasakan sesuatu yang spesifik, tetapi hanya untuk menyadari apa yang sudah ada.

Ketika kita bosan, kita sering merasa terputus dari tubuh kita. *Body scan* membantu kita untuk "menghuni kembali" tubuh kita dan menjangkarkan kita dalam realitas fisik saat ini. Ini juga dapat mengungkapkan bagaimana kebosanan bermanifestasi sebagai ketegangan atau kegelisahan fisik.

11.2.2. Mengamati Pikiran Tanpa Penilaian

Pikiran adalah pendorong utama dari penderitaan yang terkait dengan kebosanan. Bukan hanya kurangnya stimulasi yang menjadi masalah, tetapi juga narasi yang kita bangun di sekitarnya: "Ini sangat membosankan," "Aku membuang-buang waktuku," "Aku orang yang membosankan." *Mindfulness* mengajarkan kita untuk mengamati pikiran-pikiran ini sebagai peristiwa mental yang lewat, bukan sebagai fakta objektif.

Salah satu teknik yang berguna adalah **melabeli pikiran**. Saat Anda duduk dalam kebosanan dan sebuah pikiran muncul, Anda dapat secara mental memberinya label umum. Jika Anda mulai merencanakan makan malam, Anda bisa melabelinya "merencanakan". Jika Anda mengkritik diri sendiri, Anda bisa melabelinya "menghakimi". Jika Anda khawatir tentang masa depan, "khawatir". Melabeli menciptakan sedikit jarak antara Anda (sang pengamat) dan pikiran itu sendiri. Ini membantu Anda melihat bahwa pikiran hanyalah... pikiran. Mereka datang dan pergi.

Teknik lain adalah membayangkan pikiran Anda sebagai **awan di langit, daun di sungai**, atau **mobil di jalan raya**. Anda, sang pengamat, duduk di pinggir, menyaksikan mereka lewat tanpa harus melompat ke dalamnya dan terbawa olehnya. Anda tidak mencoba menghentikan lalu lintas pikiran, Anda hanya berhenti berlari ke tengah jalan.

Dengan mempraktikkan pengamatan tanpa penilaian ini, narasi "aku bosan" kehilangan cengkeramannya. Ia menjadi hanya satu pikiran lagi di antara banyak pikiran lainnya, bukan kebenaran yang luar biasa. Ini melucuti kekuatan emosionalnya dan memungkinkan kita untuk merespons situasi dengan lebih banyak kejelasan dan lebih sedikit reaktivitas.

11.2.3. Seni Melakukan Tanpa Aktivitas

Mungkin praktik *mindfulness* yang paling menantang namun paling relevan untuk kebosanan adalah seni "tidak melakukan apa-apa" secara sadar. Ini secara langsung menantang dorongan budaya dan internal kita untuk selalu produktif dan terstimulasi. Ini adalah tentang secara sengaja mengukir waktu untuk sekadar "menjadi".

Praktik ini bisa sesederhana **duduk di kursi selama lima menit tanpa agenda**. Tidak ada ponsel, tidak ada buku, tidak ada musik. Anda tidak mencoba untuk bermeditasi secara formal atau mencapai keadaan apa pun. Anda hanya duduk dan membiarkan pengalaman Anda terungkap apa adanya. Anda mungkin akan merasa bosan. Anda mungkin akan merasa gelisah. Anda mungkin akan memiliki ide-ide cemerlang. Apa pun yang muncul, Anda hanya mengamatinya.

Latihan ini adalah laboratorium untuk semua teknik *mindfulness* lainnya. Saat duduk di sana, Anda akan memiliki banyak kesempatan untuk mengamati napas Anda, memperhatikan sensasi tubuh, dan melihat pikiran Anda datang dan pergi. Ini adalah latihan dalam mentolerir dan menjadi ingin tahu tentang keadaan internal Anda sendiri tanpa perlu input eksternal.

Seiring waktu, praktik "tidak melakukan apa-apa" dapat mengubah hubungan Anda dengan waktu luang. Alih-alih melihatnya sebagai kekosongan yang menakutkan yang harus diisi, Anda mungkin mulai melihatnya sebagai kesempatan berharga untuk beristirahat, mengatur ulang, dan terhubung kembali dengan diri sendiri. Ini adalah penangkal radikal untuk budaya kesibukan dan fondasi untuk kreativitas dan kesejahteraan yang sejati. Ini adalah tentang menemukan kepuasan bukan dengan menambahkan lebih banyak, tetapi dengan menjadi lebih hadir dengan apa yang sudah ada.

11.3. Manfaat Psikologis

Menerapkan respons sadar terhadap kebosanan bukanlah sekadar latihan intelektual; ia menghasilkan perubahan psikologis yang nyata dan mendalam. Manfaat-manfaat ini tidak muncul dalam semalam, tetapi tumbuh secara kumulatif seiring dengan praktik yang konsisten. Dengan secara teratur menghadapi kebosanan dengan kesadaran alih-alih penghindaran, kita secara fundamental membangun kembali sirkuit saraf dan kebiasaan mental kita. Proses ini menghasilkan peningkatan ketahanan emosional, pemahaman diri yang lebih dalam, dan kapasitas yang lebih besar untuk kedamaian batin, bahkan di tengah-tengah dunia yang seringkali kacau atau monoton.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda belajar berlayar. Awalnya, setiap embusan angin yang tak terduga (emosi yang tidak nyaman seperti kebosanan) terasa mengancam dan membuat Anda panik, membuat Anda menarik tali secara acak. Seiring waktu, dengan latihan (*mindfulness*), Anda belajar untuk tidak melawan angin. Sebaliknya, Anda belajar untuk merasakannya, memahami arah dan keuatannya, dan menyesuaikan layar Anda. Anda tidak mengendalikan angin, tetapi Anda belajar untuk bekerja dengannya. Manfaat psikologisnya adalah Anda menjadi pelaut yang lebih percaya diri dan cakap. Anda tidak lagi takut pada angin; Anda melihatnya sebagai bagian alami dari lautan, dan Anda tahu Anda memiliki keterampilan untuk menavigasinya. Anda menemukan kedamaian bukan dalam lautan yang tenang, tetapi dalam kemampuan Anda untuk berlayar dalam kondisi apa pun.

11.3.1. Belajar Menahan Ketidaknyamanan

Manfaat pertama dan mungkin yang paling mendasar dari menghadapi kebosanan secara sadar adalah peningkatan **toleransi terhadap penderitaan (*distress tolerance*)**. Sebagian besar perilaku maladaptif yang

didorong oleh kebosanan, mulai dari meraih makanan ringan hingga penggunaan narkoba, berakar pada ketidakmampuan untuk mentolerir ketidaknyamanan dari keadaan itu sendiri. Kita telah dikondisikan untuk percaya bahwa setiap perasaan negatif harus segera "diperbaiki" atau dihilangkan.

Praktik *mindfulness* secara sistematis membantalkan pengkondisian ini. Setiap kali Anda duduk dengan perasaan bosan selama beberapa menit tanpa bereaksi, Anda mengirimkan pesan yang kuat ke sistem saraf Anda: "Aku bisa menangani ini. Perasaan ini tidak menyenangkan, tetapi tidak berbahaya. Aku tidak perlu panik." Paparan yang berulang dan terkontrol terhadap ketidaknyamanan ini, dalam lingkungan yang aman dari praktik sadar, berfungsi seperti vaksinasi. Ini membangun kekebalan psikologis Anda terhadap penderitaan.

Peningkatan toleransi ini memiliki efek riak di seluruh kehidupan. Anda tidak hanya menjadi lebih baik dalam menangani kebosanan, tetapi juga lebih baik dalam menangani frustrasi, kekecewaan, dan kecemasan. Anda menjadi kurang reaktif secara emosional secara keseluruhan. Kemampuan untuk "berhenti sejenak" antara perasaan dan tindakan adalah inti dari kedewasaan emosional dan merupakan fondasi dari pengambilan keputusan yang bijaksana. Dengan tidak lagi menjadi budak dari kebutuhan untuk merasa nyaman setiap saat, Anda membuka diri terhadap berbagai pengalaman, termasuk yang menantang, yang penting untuk pertumbuhan.

11.3.2. Meningkatkan Kesadaran Diri

Kebosanan seringkali berfungsi sebagai tabir asap, menutupi emosi atau kebutuhan mendasar yang lebih dalam. Ketika kita secara otomatis melarikan diri dari kebosanan, kita tidak pernah mendapatkan kesempatan untuk melihat apa yang ada di baliknya. Pendekatan sadar, sebaliknya, mengundang kita untuk melihat ke balik tabir asap itu.

Ketika Anda duduk dengan kebosanan Anda dan mengamatinya dengan rasa ingin tahu, Anda mungkin mulai memperhatikan nuansa-nuansa. Apakah kebosanan ini terasa seperti kegelisahan fisik? Mungkin tubuh Anda memberitahu Anda bahwa Anda perlu bergerak. Apakah itu terasa seperti kekosongan yang menyedihkan? Mungkin itu terhubung dengan perasaan kesepian yang mendasarinya. Apakah itu terasa seperti frustrasi mental? Mungkin itu adalah sinyal bahwa Anda tidak tertantang secara intelektual dan mendambakan pembelajaran.

Dengan cara ini, kebosanan yang diamati secara sadar menjadi alat diagnostik yang berharga. Ia berhenti menjadi musuh dan menjadi guru. Ia memberi tahu Anda tentang kebutuhan Anda yang tidak terpenuhi. Peningkatan kesadaran diri ini memungkinkan Anda untuk merespons kebutuhan Anda dengan lebih tepat. Alih-alih meraih solusi satu ukuran untuk semua (seperti ponsel atau makanan), Anda dapat memilih respons yang lebih sesuai. Jika Anda menyadari bahwa kebosanan Anda sebenarnya adalah kesepian, Anda mungkin memutuskan untuk menelepon seorang teman. Jika itu adalah kegelisahan fisik, Anda mungkin pergi berjalan-jalan.

Kesadaran diri ini juga meluas ke pemahaman tentang pola-pola kebiasaan Anda. Melalui pengamatan sadar, Anda menjadi sangat akrab dengan "skrip" mental Anda seputar kebosanan. Anda melihat pikiran-pikiran yang muncul berulang kali dan dorongan-dorongan yang mengikutinya. Dengan melihat pola-pola ini dengan jelas, Anda menjadi kurang teridentifikasi dengannya, yang memberi Anda kekuatan untuk memilih secara berbeda.

11.3.3. Membudayakan Rasa Damai dan Penerimaan

Mungkin manfaat yang paling mendalam dari menumbuhkan respons sadar terhadap kebosanan adalah pergeseran dari perjuangan yang konstan ke penerimaan yang tenang. Perjuangan melawan kebosanan, penolakan, frustrasi, upaya panik untuk mengisinya, seringkali jauh lebih melelahkan dan

menyakitkan daripada kebosanan itu sendiri. Ini disebut "penderitaan sekunder": penderitaan yang kita ciptakan di atas penderitaan awal.

Mindfulness secara langsung menargetkan penderitaan sekunder ini. Dengan mengadopsi sikap penerimaan tanpa penilaian, kita berhenti menambahkan lapisan perlawanan di atas pengalaman kebosanan. Kita membiarkannya ada, dan dalam melakukannya, kita sering menemukan bahwa sensasi mentah dari kebosanan itu sendiri sebenarnya dapat ditoleransi. Apa yang membuatnya tak tertahankan adalah cerita yang kita bangun di sekitarnya.

Seiring waktu, praktik ini dapat menumbuhkan rasa damai batin yang tidak bergantung pada kondisi eksternal. Kedamaian tidak lagi didefinisikan sebagai adanya stimulasi atau kegembiraan, tetapi sebagai kemampuan untuk merasa nyaman dengan diri sendiri apa pun yang terjadi. Anda mulai menyadari bahwa Anda tidak memerlukan sesuatu dari dunia luar untuk menjadi "utuh" atau "oke". Kepuasan dapat ditemukan dalam kesederhanaan saat ini, bahkan jika saat ini tenang atau tidak terjadi apa-apa.

Penerimaan ini tidak berarti pasif atau apatis. Ini tidak berarti Anda tidak akan pernah lagi mencari pengalaman yang menarik. Sebaliknya, ini berarti bahwa pencarian Anda tidak lagi didorong oleh kepanikan atau rasa takut akan kekosongan. Anda dapat mengejar tujuan dan minat dari tempat yang penuh, bukan dari tempat yang kurang. Ini adalah pergeseran dari pelarian yang didorong oleh rasa takut ke eksplorasi yang didorong oleh rasa ingin tahu, sebuah pergeseran yang merupakan inti dari kehidupan yang dijalani dengan baik.

KESIMPULAN

Bab ini telah menawarkan sebuah jalan keluar dari perangkap kebosanan, bukan melalui pelarian, tetapi melalui kehadiran. Dengan memperkenalkan

prinsip-prinsip *mindfulness*, kita telah membangun kerangka kerja untuk mengubah hubungan kita dengan pengalaman internal ini secara fundamental. Daripada musuh yang harus dikalahkan, kebosanan dapat dilihat sebagai guru yang harus didengarkan. Kita telah melihat bagaimana *mindfulness*, sebagai praktik perhatian yang disengaja, pada saat ini, dan tidak menghakimi, berfungsi sebagai antitesis psikologis langsung dari keadaan keterputusan dan penolakan yang menjadi ciri kebosanan.

Dengan beralih dari teori ke praktik, kita telah mengeksplorasi teknik-teknik sederhana namun kuat, seperti pengamatan napas, *body scan*, dan pengamatan pikiran, yang berfungsi sebagai jangkar ke saat ini. Yang paling radikal, seni "tidak melakukan apa-apa" telah disajikan sebagai tantangan langsung terhadap budaya kesibukan kita dan sebagai laboratorium untuk menumbuhkan kenyamanan dengan kekosongan internal.

Manfaat psikologis dari pendekatan ini sangat mendalam. Dengan secara teratur menghadapi kebosanan dengan kesadaran, kita membangun toleransi yang sangat penting terhadap ketidaknyamanan, meningkatkan kesadaran diri tentang kebutuhan kita yang lebih dalam, dan pada akhirnya, menumbuhkan rasa damai dan penerimaan yang tidak bergantung pada stimulasi eksternal. *Mindfulness* tidak menjanjikan kehidupan tanpa kebosanan, tetapi ia menjanjikan kehidupan di mana kebosanan tidak lagi memiliki kekuatan untuk mendikte perilaku kita atau merusak kesejahteraan kita.

Dengan seperangkat alat sadar ini, kita sekarang siap untuk beralih ke aplikasi klinis dan intervensi yang lebih terstruktur. Bab berikutnya, "Therapeutic and Interventional Approaches", akan membangun di atas fondasi *mindfulness* ini dan mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip ini, bersama dengan pendekatan terapi lain seperti CBT dan ACT, secara formal digunakan untuk membantu individu yang berjuang dengan kebosanan kronis dan konsekuensi-konsekuensinya yang merusak.

BAB 12

PENDEKATAN TERAPI DAN INTERVENSI



Sepanjang buku ini, kita telah membangun kasus yang meyakinkan bahwa kebosanan kronis bukanlah masalah sepele, melainkan kondisi psikologis yang signifikan dengan konsekuensi yang berpotensi merusak. Kita telah melihat bagaimana ia dapat memicu adiksi, memperburuk depresi dan kecemasan, serta merusak produktivitas dan hubungan. Setelah memahami masalahnya secara mendalam dan mengeksplorasi respons *mindful* sebagai landasan, kini saatnya untuk beralih ke ranah intervensi klinis yang terstruktur. Apa yang dapat dilakukan ketika kebosanan telah menjadi pola yang mengakar yang tidak dapat diatasi hanya dengan kesadaran atau perubahan gaya hidup sederhana? Bagaimana para profesional kesehatan mental membantu klien yang terjebak dalam siklus kekosongan dan perilaku maladaptif?

Bab ini akan berfungsi sebagai panduan praktis untuk pendekatan terapeutik dan intervensi yang dirancang untuk mengatasi kebosanan kronis dan kecenderungan bosan. Kita akan bergerak melampaui teknik individu ke dalam kerangka kerja terapi yang koheren, menunjukkan bagaimana berbagai modalitas dapat disesuaikan untuk menargetkan mekanisme kognitif, emosional, dan perilaku yang mendasari kebosanan. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran yang jelas kepada mahasiswa, praktisi, dan individu yang mencari bantuan tentang "apa yang berhasil" dalam pengobatan kebosanan yang problematik.

Kita akan memulai dengan memeriksa terapi perilaku dan kognitif, yang merupakan beberapa pendekatan yang paling banyak diteliti dan divalidasi secara empiris dalam psikoterapi. Fokus utama kita adalah pada Terapi Perilaku Kognitif (CBT), di mana kita akan mengeksplorasi bagaimana mengidentifikasi dan menantang "pikiran otomatis negatif" yang terkait dengan kebosanan (misalnya, "tidak ada yang menarik," "hidupku sia-sia"). Selanjutnya, kita akan membahas Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT), yang membangun di atas prinsip-prinsip *mindfulness* untuk membantu klien

menerima perasaan bosan sambil tetap mengambil tindakan yang selaras dengan nilai-nilai mereka. Kita juga akan menyentuh Terapi Naratif, sebuah pendekatan yang membantu individu untuk "menulis ulang" cerita mereka tentang kebosanan, mengubahnya dari narasi kegagalan menjadi narasi peluang.

Setelah membahas kerangka kerja terapeutik, bab ini akan beralih ke pengembangan keterampilan coping yang lebih konkret. Mengatasi kebosanan tidak hanya tentang mengubah pikiran; ini juga tentang mengubah perilaku. Di sini, kita akan membahas strategi Aktivasi Perilaku (*Behavioral Activation*) secara lebih rinci, menyoroti pentingnya menjadwalkan aktivitas yang memberikan rasa senang dan penguasaan. Kita juga akan mengeksplorasi peran penting dari manajemen waktu dan penetapan tujuan yang efektif dalam memberikan struktur dan arah pada kehidupan, yang merupakan penangkal kuat terhadap perasaan tanpa tujuan yang menjadi ciri kebosanan.

Untuk menghidupkan konsep-konsep ini, bagian terakhir dari bab ini akan menyajikan serangkaian studi kasus klinis hipotetis namun realistik. Studi kasus ini akan mengilustrasikan bagaimana prinsip-prinsip dan teknik yang telah dibahas dapat diintegrasikan dan diterapkan pada populasi yang berbeda. Kita akan melihat bagaimana terapi dapat disesuaikan untuk membantu seorang dewasa muda dengan penyalahgunaan zat yang dipicu oleh kebosanan, seorang remaja yang berjuang dengan kebosanan kronis dan penarikan diri sosial, serta seorang lansia yang menghadapi kekosongan setelah pensiun dan kehilangan. Kasus-kasus ini akan menunjukkan fleksibilitas dan kekuatan pendekatan intervensi yang dipersonalisasi.

Secara keseluruhan, bab ini bertujuan untuk memberdayakan pembaca dengan pengetahuan tentang jalur-jalur yang tersedia menuju perubahan. Ia menegaskan bahwa kebosanan kronis adalah kondisi yang dapat diobati dan

bahwa ada strategi berbasis bukti yang dapat membantu individu merebut kembali kehidupan mereka dari cengkeraman kekosongan.

12.1. Terapi Perilaku dan Kognitif

Terapi perilaku dan kognitif adalah keluarga pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran (*cognitions*), perasaan (*emotions*), dan perilaku (*behaviors*). Prinsip dasarnya adalah bahwa penderitaan psikologis seringkali bukan disebabkan oleh peristiwa itu sendiri, melainkan oleh cara kita menafsirkan dan merespons peristiwa tersebut. Dengan mengubah pola pikir dan perilaku yang tidak membantu, kita dapat mengubah pengalaman emosional kita. Pendekatan-pendekatan ini sangat cocok untuk mengatasi kebosanan, karena kebosanan secara inheren melibatkan komponen kognitif (pikiran tentang kekosongan), emosional (perasaan disforia), dan perilaku (penarikan diri atau pelarian impulsif).

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kebosanan kronis sebagai terjebak di sebuah ruangan dengan pintu yang terkunci. Terapi perilaku adalah tentang mencoba kunci-kunci yang berbeda dan secara aktif mencoba membuka pintu (mengubah perilaku). Terapi kognitif adalah tentang memeriksa keyakinan Anda bahwa pintu itu benar-benar terkunci dan tidak dapat dibuka ("Apakah saya sudah mencoba segalanya? Apakah benar tidak ada jalan keluar?"). Pendekatan terintegrasi seperti CBT melibatkan keduanya: menantang keyakinan yang melumpuhkan *dan* secara sistematis mencoba perilaku baru untuk keluar dari ruangan. ACT, di sisi lain, mungkin akan mengajarkan Anda cara untuk merasa nyaman dan menemukan makna di dalam ruangan itu, yang secara paradoksal seringkali membuat pintu itu tampak tidak terlalu mengancam dan lebih mudah dibuka.

12.1.1. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) untuk Kebosanan Kronis

Terapi Perilaku Kognitif (CBT) adalah salah satu bentuk psikoterapi yang paling efektif dan banyak diteliti. Model dasar CBT menyatakan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku kita saling berhubungan dalam sebuah siklus. Untuk kebosanan, siklus ini mungkin terlihat seperti ini: **Situasi** (misalnya, Sabtu sore tanpa rencana) -> **Pikiran Otomatis Negatif** ("Tidak ada yang bisa dilakukan. Hidupku sangat membosankan. Aku akan selalu merasa seperti ini.") -> **Perasaan** (Kebosanan yang intens, frustrasi, kesedihan) -> **Perilaku** (Berbaring di sofa dan menggulir media sosial tanpa henti, atau makan berlebihan).

Terapi CBT untuk kebosanan bekerja dengan mengintervensi siklus ini pada tingkat kognitif dan perilaku.

- **Intervensi Kognitif (Restrukturisasi Kognitif):** Terapis membantu klien untuk pertama-tama mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul saat mereka merasa bosan. Ini sering dilakukan melalui "catatan pikiran" (*thought record*), di mana klien melacak situasi, pikiran, dan perasaan mereka. Setelah diidentifikasi, klien belajar untuk menantang pikiran-pikiran ini. Mereka diajarkan untuk bertindak sebagai "detektif pikiran", mencari bukti yang mendukung dan menyangkal pikiran tersebut. Pertanyaan-pertanyaan seperti, "Apakah benar-benar *tidak ada* yang bisa dilakukan?" atau "Apakah ada saat di masa lalu ketika saya merasa bosan tetapi kemudian perasaan itu berlalu?" membantu klien melihat bahwa pikiran mereka seringkali merupakan distorsi kognitif (seperti pemikiran semua-atau-tidak-sama-sekali atau peramalan masa depan yang negatif). Tujuannya adalah untuk menggantikan pikiran yang tidak membantu ini dengan pikiran yang lebih seimbang dan realistik (misalnya, "Aku merasa bosan sekarang, tetapi ini adalah perasaan sementara. Aku

bisa mencoba melakukan satu hal kecil untuk mengubah suasana hatiku.").

- **Intervensi Perilaku (Aktivasi Perilaku):** Seperti yang akan dibahas lebih lanjut, CBT juga sangat bergantung pada perubahan perilaku. Terapis akan bekerja dengan klien untuk menjadwalkan aktivitas, bahkan yang kecil sekalipun, untuk memecah siklus penarikan diri. Eksperimen perilaku juga digunakan, di mana klien menguji prediksi negatif mereka (misalnya, "Jika saya pergi jalan-jalan sendiri, itu akan sangat membosankan"). Seringkali, klien menemukan bahwa pengalaman itu tidak seburuk yang mereka perkirakan, yang memberikan bukti kuat untuk menantang pikiran negatif mereka.

Dengan secara bersamaan mengatasi pola pikir yang kaku dan perilaku pasif, CBT memberdayakan klien untuk secara aktif mengubah pengalaman mereka terhadap kebosanan.

12.1.2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT), diucapkan sebagai satu kata "act", adalah bentuk terapi perilaku yang lebih baru yang berakar pada *mindfulness*. Berbeda dengan CBT yang bertujuan untuk mengubah isi pikiran negatif, ACT bertujuan untuk mengubah *hubungan* kita dengan pikiran dan perasaan kita. Tujuan utamanya bukanlah untuk menghilangkan perasaan tidak nyaman seperti kebosanan, melainkan untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis agar dapat menjalani kehidupan yang kaya dan bermakna bahkan di hadapan penderitaan.

ACT didasarkan pada enam proses inti, yang semuanya sangat relevan untuk kebosanan:

1. **Penerimaan (Acceptance):** Ini adalah tentang membuka diri dan memberi ruang bagi perasaan tidak nyaman, termasuk kebosanan,

tanpa melawannya. Ini adalah penerapan praktis dari toleransi terhadap penderitaan yang dibahas di Bab 11.

2. **Defusi Kognitif (Cognitive Defusion):** Ini adalah serangkaian teknik untuk "melepaskan diri" dari pikiran. Alih-alih terperangkap dalam pikiran "aku bosan", klien mungkin belajar untuk mengatakan pada diri sendiri, "Aku memperhatikan bahwa pikiranku memberitahuku cerita tentang kebosanan." Ini menciptakan jarak dan mengurangi dampak pikiran.
3. **Hadir di Saat Ini (Being Present):** Ini adalah komponen *mindfulness*, yang mendorong kontak yang fleksibel dan sadar dengan saat ini.
4. **Diri sebagai Konteks (Self-as-Context):** Ini adalah tentang terhubung dengan "diri yang mengamati", bagian dari kita yang sadar akan pengalaman kita tetapi tidak ditentukan olehnya. Ini membantu menumbuhkan perspektif bahwa "Aku bukanlah kebosananku."
5. **Nilai-nilai (Values):** Klien dibantu untuk mengklarifikasi apa yang benar-benar penting bagi mereka dalam hidup (misalnya, kreativitas, koneksi, pertumbuhan). Nilai-nilai ini berfungsi sebagai kompas.
6. **Tindakan Berkomitmen (Committed Action):** Ini adalah tentang mengambil tindakan nyata yang selaras dengan nilai-nilai yang telah dipilih, bahkan jika tindakan itu memunculkan perasaan tidak nyaman seperti kebosanan (misalnya, bertahan melalui bagian yang membosankan dari belajar keterampilan baru karena pertumbuhan adalah nilai yang penting).

Dalam ACT untuk kebosanan, terapis mungkin tidak akan mencoba "menyelesaikan" kebosanan klien. Sebaliknya, mereka akan bertanya, "Jika Anda bersedia membawa perasaan bosan ini bersama Anda, kehidupan seperti apa yang ingin Anda bangun?" Fokusnya bergeser dari pelarian ke keterlibatan yang didorong oleh nilai.

12.1.3. Terapi Naratif dan Menata Ulang Kisah Kebosanan

Terapi Naratif adalah pendekatan postmodern yang memandang masalah sebagai sesuatu yang terpisah dari orang tersebut dan berasumsi bahwa orang memiliki banyak keterampilan, kompetensi, dan keyakinan yang akan membantu mereka mengurangi pengaruh masalah dalam hidup mereka. Dalam konteks kebosanan, masalahnya bukanlah "Aku orang yang membosankan," tetapi "Kebosanan sedang mencoba mendominasi hidupku."

Proses utama dalam terapi naratif adalah **eksternalisasi**. Terapis membantu klien untuk berbicara tentang kebosanan seolah-olah itu adalah entitas eksternal yang memiliki taktik dan niatnya sendiri. Pertanyaan mungkin termasuk, "Apa trik favorit Kebosanan untuk membuat Anda tetap terjebak?" atau "Kapan Anda berhasil melawan pengaruh Kebosanan, bahkan untuk sesaat?" Proses ini mengurangi rasa malu dan menyalahkan diri sendiri, dan memberdayakan klien sebagai agen aktif dalam perlawanan mereka.

Langkah selanjutnya adalah **menemukan kembali "hasil yang unik" (*unique outcomes*)**. Ini adalah saat-saat di mana klien tidak menyerah pada kebosanan. Dengan mengeksplorasi pengecualian-pengecualian ini secara rinci, terapis membantu klien melihat bahwa narasi "aku selalu bosan" tidak sepenuhnya benar. Ini membuka ruang untuk cerita alternatif.

Terapi ini kemudian berfokus pada **penebalan narasi alternatif**. Klien didorong untuk membangun cerita baru tentang diri mereka sendiri, cerita tentang ketahanan, kreativitas, dan kemampuan mereka untuk menemukan makna. Mereka mungkin diminta untuk menulis tentang masa depan di mana Kebosanan tidak lagi berkuasa, atau untuk mengidentifikasi orang-orang dalam hidup mereka yang dapat menjadi "penonton" dari cerita baru mereka.

Dengan membingkai ulang kebosanan dari cacat karakter internal menjadi "penindas" eksternal, dan dengan secara aktif membangun narasi baru

tentang kekuatan dan agensi, Terapi Naratif dapat secara fundamental mengubah hubungan klien dengan pengalaman ini, mengubahnya dari korban pasif menjadi pahlawan dalam cerita mereka sendiri.

12.2. Mengembangkan Keterampilan Coping

Terapi wicara adalah fondasi yang kuat, tetapi pemulihan yang berkelanjutan dari kebosanan kronis juga membutuhkan pengembangan repertoar keterampilan coping yang praktis dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini adalah alat konkret yang dapat digunakan individu saat perasaan bosan muncul, memungkinkan mereka untuk merespons secara proaktif daripada reaktif. Keterampilan ini bergerak melampaui sekadar "mengalihkan perhatian" dan berfokus pada pembangunan struktur, makna, dan motivasi dari dalam ke luar. Ini adalah tentang belajar bagaimana menjadi arsitek aktif dari pengalaman Anda sendiri, daripada menjadi penerima pasif dari apa pun yang diberikan oleh lingkungan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda berada di perahu layar di tengah lautan yang tenang tanpa angin (kebosanan). Jika Anda tidak memiliki keterampilan, Anda hanya akan terombang-ambing tanpa tujuan, merasa frustrasi. Mengembangkan keterampilan coping adalah seperti belajar cara menggunakan dayung (membangun repertoar kegiatan), cara membaca bintang dan peta untuk menentukan arah (manajemen waktu dan penetapan tujuan), dan cara memperbaiki layar Anda sendiri untuk menangkap angin sekecil apa pun (meningkatkan motivasi intrinsik). Dengan keterampilan ini, Anda tidak lagi bergantung pada angin untuk bergerak; Anda memiliki kemampuan untuk menciptakan momentum Anda sendiri.

12.2.1. Menyusun Repertoar Aktivitas yang Menarik

Seperti yang telah kita diskusikan, salah satu pilar utama dari CBT dan aktivasi perilaku adalah secara sistematis meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas yang positif. Ini adalah penangkal langsung untuk penarikan diri dan pasif yang menjadi ciri kebosanan. Proses ini lebih terstruktur daripada sekadar "menemukan hobi".

Biasanya dimulai dengan **pemantauan aktivitas**. Klien diminta untuk melacak aktivitas mereka sepanjang hari dan menilai, pada skala (misalnya, 1-10), tingkat kesenangan (*pleasure*) dan penguasaan (*mastery* atau *accomplishment*) yang mereka dapatkan dari setiap aktivitas. Pemantauan ini seringkali mengungkapkan dua hal: pertama, bahwa klien menghabiskan sangat sedikit waktu untuk kegiatan yang memberikan kesenangan atau penguasaan, dan kedua, bahwa bahkan aktivitas kecil (seperti membereskan tempat tidur) dapat memberikan sedikit rasa penguasaan.

Selanjutnya, terapis dan klien bekerja sama untuk **menjadwalkan aktivitas**. Menggunakan informasi dari pemantauan, mereka secara sengaja memasukkan lebih banyak aktivitas dengan potensi kesenangan dan penguasaan yang tinggi ke dalam jadwal mingguan. Penting untuk memulai dari yang kecil dan dapat dicapai untuk membangun momentum. Alih-alih "belajar bahasa baru", langkah pertama mungkin adalah "menghabiskan 10 menit di aplikasi belajar bahasa".

Aktivitas-aktivitas ini harus **beragam** dan mencakup berbagai domain, seperti:

- **Sosial:** Menelepon teman, bergabung dengan klub.
- **Fisik:** Berjalan-jalan, melakukan peregangan, menari.
- **Kreatif:** Menggambar, menulis, memainkan musik.
- **Produktif:** Membersihkan laci, mengatur file komputer.

- **Belajar:** Menonton film dokumenter, membaca artikel tentang topik baru.

Kuncinya adalah prinsip "tindakan mendahului motivasi". Individu tidak menunggu sampai mereka "merasa ingin" melakukannya. Mereka berkomitmen untuk melakukan aktivitas tersebut sebagai sebuah eksperimen, dan seringkali menemukan bahwa motivasi dan suasana hati yang lebih baik mengikuti tindakan, bukan sebaliknya.

12.2.2. Meningkatkan Manajemen Waktu dan Penetapan Tujuan

Kebosanan sering berkembang biak dalam waktu yang tidak terstruktur dan tanpa tujuan. Kurangnya struktur dapat terasa luar biasa, menyebabkan kelumpuhan dan perasaan bahwa "ada begitu banyak (atau begitu sedikit) yang harus dilakukan sehingga aku tidak akan melakukan apa-apa". Keterampilan manajemen waktu dan penetapan tujuan yang efektif memberikan kerangka kerja yang diperlukan untuk menavigasi waktu secara bertujuan.

Manajemen Waktu bukan tentang mengisi setiap menit, melainkan tentang menggunakan waktu secara sadar. Teknik-teknik seperti "**time blocking**" (memblokir waktu di kalender untuk tugas-tugas spesifik, termasuk istirahat dan rekreasi) dapat membantu. **Teknik Pomodoro** (bekerja dalam interval terfokus 25 menit diikuti dengan istirahat 5 menit) dapat memecah tugas-tugas yang menakutkan atau membosankan menjadi bagian-bagian yang dapat dikelola. Memiliki rutinitas harian yang longgar, seperti waktu bangun yang konsisten, waktu makan, dan ritual malam, juga dapat memberikan struktur penahanan.

Penetapan Tujuan (Goal-Setting) sangat penting untuk menanamkan rasa tujuan. Tujuan yang efektif adalah **SMART**: *Specific* (Spesifik), *Measurable* (Terukur), *Achievable* (Dapat Dicapai), *Relevant* (Relevan dengan nilai-nilai),

dan *Time-bound* (Terikat Waktu). Alih-alih tujuan yang kabur seperti "menjadi lebih sehat", tujuan SMART akan menjadi "berjalan selama 30 menit, tiga kali seminggu, selama bulan depan".

- Terapis membantu klien untuk memecah tujuan jangka panjang yang besar menjadi langkah-langkah kecil yang dapat ditindaklanjuti. Ini mengurangi perasaan kewalahan dan memberikan kesempatan untuk kemenangan kecil yang teratur, yang membangun efikasi diri.
- Menghubungkan tujuan-tujuan ini dengan nilai-nilai inti klien (seperti yang dilakukan dalam ACT) sangat penting. Ini menjawab pertanyaan "mengapa saya melakukan ini?" dan memberikan bahan bakar motivasi untuk bertahan melalui bagian-bagian yang tidak menarik dari proses tersebut.

Dengan struktur dan tujuan, waktu berhenti menjadi musuh yang harus dibunuh dan menjadi sekutu dalam membangun kehidupan yang bermakna.

12.2.3. Memperkuat Efikasi Diri dan Motivasi Intrinsik

Pada akhirnya, solusi jangka panjang untuk kebosanan terletak pada pengembangan sumber daya internal. Efikasi diri (*self-efficacy*) adalah keyakinan pada kemampuan seseorang untuk berhasil dalam situasi tertentu. Motivasi intrinsik adalah melakukan suatu aktivitas demi kepuasan yang melekat pada aktivitas itu sendiri, bukan untuk imbalan eksternal. Keduanya adalah penangkal kuat untuk kebosanan dan dapat secara aktif dipupuk.

Meningkatkan Efikasi Diri:

- **Pengalaman Penguasaan (*Mastery Experiences*):** Ini adalah cara paling efektif untuk membangun efikasi diri. Dengan berhasil menyelesaikan tugas-tugas yang semakin menantang (dimulai dari yang kecil, seperti yang dibahas dalam aktivasi perilaku dan penetapan tujuan), individu membangun keyakinan pada kemampuan

mereka. Setiap keberhasilan kecil adalah bukti bahwa mereka mampu.

- **Pemodelan Sosial (Social Modeling):** Melihat orang lain yang serupa dengan diri sendiri berhasil dapat meningkatkan keyakinan bahwa kita juga bisa berhasil.
- **Persuasi Sosial (Social Persuasion):** Dorongan verbal dari orang lain ("Kamu bisa melakukan ini") dapat membantu, meskipun kurang kuat daripada pengalaman penguasaan.
- **Respons Psikologis:** Belajar menafsirkan gairah fisiologis (seperti detak jantung yang meningkat) sebagai "kegembiraan" daripada "kecemasan" juga dapat meningkatkan efikasi diri.

Menumbuhkan Motivasi Intrinsik:

- Ini terkait erat dengan Teori Penentuan Diri (*Self-Determination Theory*), yang menyatakan bahwa motivasi intrinsik berkembang ketika tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi: **Otonomi** (perasaan memiliki pilihan dan kontrol), **Kompetensi** (perasaan efektif dan mampu), dan **Keterkaitan** (*Relatedness*, perasaan terhubung dengan orang lain).
- Terapi dapat membantu klien mengidentifikasi area dalam hidup mereka di mana mereka dapat meningkatkan ketiga faktor ini. Ini mungkin berarti menegaskan diri untuk mendapatkan lebih banyak otonomi di tempat kerja, memilih hobi yang memberikan umpan balik yang jelas tentang peningkatan keterampilan (kompetensi), atau bergabung dengan kelompok untuk berbagi minat (keterkaitan).

Ketika individu mulai percaya pada kemampuan mereka untuk memengaruhi dunia mereka (efikasi diri) dan mulai mendapatkan kepuasan dari proses itu sendiri (motivasi intrinsik), mereka menjadi jauh lebih tahan terhadap kebosanan. Mereka tidak lagi bergantung pada lingkungan untuk hiburan, karena mereka telah menjadi sumber keterlibatan mereka sendiri.

12.3. Studi Kasus Klinis

Untuk mengilustrasikan bagaimana pendekatan terapeutik dan keterampilan coping ini diterapkan dalam praktik, mari kita pertimbangkan beberapa studi kasus hipotetis. Kasus-kasus ini mewakili berbagai demografi dan tantangan, menunjukkan bagaimana intervensi dapat disesuaikan dengan kebutuhan unik setiap individu. Mereka adalah sintesis dari masalah-masalah klinis yang umum di mana kebosanan memainkan peran sentral.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang dokter merawat tiga pasien yang semuanya datang dengan gejala "kelelahan". Dokter yang baik tidak akan memberikan resep yang sama untuk ketiganya. Sebaliknya, dia akan melakukan diagnosis yang cermat. Pasien pertama mungkin lelah karena anemia (kekurangan zat besi), pasien kedua karena kurang tidur, dan pasien ketiga karena depresi. Perawatannya akan sangat berbeda: suplemen zat besi, anjuran kebersihan tidur, atau antidepresan dan terapi. Demikian pula, "kebosanan" adalah gejala. Studi kasus ini menunjukkan bagaimana seorang terapis yang baik akan mendiagnosis akar penyebab kebosanan dan menyesuaikan "resep" intervensinya.

12.3.1. Terapi untuk Penyalahgunaan Zat yang Dipicu Kebosanan

Klien: "Alex," seorang pria berusia 24 tahun, dirujuk ke terapi setelah penangkapan karena mengemudi di bawah pengaruh (DUI). Dia melaporkan penggunaan ganja dan alkohol yang berat, terutama pada malam hari dan akhir pekan. Ketika ditanya tentang pemicunya, dia berulang kali mengatakan, "Tidak ada lagi yang bisa dilakukan. Saya hanya bosan." Alex bekerja sebagai petugas entri data, sebuah pekerjaan yang dia gambarkan sebagai "mematikan pikiran". Dia tinggal sendiri dan memiliki sedikit teman dekat.

Pendekatan Terapeutik: Terapis menggunakan pendekatan terintegrasi yang menggabungkan Pencegahan Kambuh Berbasis *Mindfulness* (MBRP) dengan Aktivasi Perilaku.

1. **Assessment dan Psikoedukasi:** Sesi awal difokuskan untuk memetakan hubungan antara kebosanan dan penggunaan zat Alex. Menggunakan pemantauan diri, Alex mulai melihat pola yang jelas: perasaan bosan yang meningkat setelah bekerja secara langsung mendahului keinginannya untuk menggunakan. Terapis memberikan psikoedukasi tentang bagaimana zat secara sementara "menyembuhkan" kebosanan tetapi memperburuknya dalam jangka panjang dengan merusak sistem penghargaan otaknya.
2. **Keterampilan Mindfulness (MBRP):** Alex diajarkan teknik "urge surfing" untuk mengelola keinginan. Ketika perasaan bosan dan keinginan untuk menggunakan muncul, dia berlatih mengamatinya sebagai gelombang sensasi fisik dan pikiran, tanpa harus bertindak. Dia juga diajarkan meditasi pernapasan singkat untuk membantunya menjangkarkan diri di saat ini ketika pikirannya mulai berpacu karena kegelisahan.
3. **Aktivasi Perilaku:** Alex dan terapisnya bekerja sama untuk menyusun daftar kegiatan alternatif untuk mengisi waktu setelah bekerja. Mengingat pekerjaannya yang monoton, terapis menekankan kegiatan yang memberikan tantangan dan interaksi sosial. Alex, yang pernah menikmati panjat tebing di masa lalu, didorong untuk bergabung kembali dengan gym panjat tebing lokal. Meskipun awalnya enggan, dia berkomitmen untuk pergi dua kali seminggu.
4. **Restrukturisasi Kognitif (Elemen CBT):** Alex menantang pemikirannya yang "semua-atau-tidak-sama-sekali" bahwa "tidak ada yang bisa dilakukan". Melalui aktivasi perilaku, ia mengumpulkan bukti

bahwa sebenarnya ada hal-hal lain yang bisa dilakukan yang memberikan kepuasan.

Hasil: Setelah beberapa bulan, penggunaan zat Alex berkurang secara signifikan. Dia menemukan bahwa tantangan fisik dan aspek sosial dari panjat tebing adalah penangkal yang kuat untuk kebosanan pasca-kerjanya. Dia masih mengalami kebosanan, tetapi sekarang dia memiliki alat *mindfulness* untuk menoleransinya dan repertoar kegiatan untuk meresponsnya secara konstruktif.

12.3.2. Intervensi untuk Remaja yang Mengalami Kebosanan Kronis

Klien: "Maya," seorang gadis berusia 16 tahun, dibawa ke terapi oleh orang tuanya karena "sikap apatis total". Nilai-nilainya menurun, dia berhenti berpartisipasi dalam tim sepak bola, dan menghabiskan sebagian besar waktunya sendirian di kamarnya dengan ponselnya. Ketika ditanya apa yang salah, jawabannya selalu, "Tidak tahu. Semuanya membosankan."

Pendekatan Terapeutik: Terapis menggunakan kombinasi Terapi Naratif dan ACT, yang berfokus pada identitas dan nilai-nilai, yang sangat relevan untuk remaja.

- 1. Eksternalisasi (Terapi Naratif):** Terapis memulai dengan membantu Maya untuk mengeksternalisasi masalahnya. Alih-alih "Maya yang membosankan", mereka mulai berbicara tentang "Kebosanan" seolah-olah itu adalah kabut atau monster yang telah mengambil alih hidupnya. Ini mengurangi rasa malu Maya dan membuatnya lebih mudah untuk berbicara tentang pengalamannya. Terapis bertanya, "Apa yang dibisikkan Kebosanan ini kepadamu tentang sekolah atau sepak bola?"
- 2. Menemukan Hasil yang Unik (Terapi Naratif):** Terapis dengan cermat mendengarkan saat-saat di mana Maya "tidak sepenuhnya

- bosan". Maya menyebutkan bahwa dia kadang-kadang menikmati menonton video tutorial rias wajah artistik *online*. Terapis mengeksplorasi ini sebagai "tindakan perlawanan" terhadap Kebosanan dan menyoroti kreativitas dan keterampilan yang terlibat.
3. **Klarifikasi Nilai (ACT):** Terapis kemudian beralih untuk membantu Maya mengidentifikasi nilai-nilainya. Melalui latihan kartu nilai, Maya mengidentifikasi "kreativitas", "pembelajaran", dan "ekspresi diri" sebagai hal yang penting baginya. Terapis membantunya melihat bagaimana minatnya pada rias wajah artistik adalah ekspresi dari nilai-nilai ini.
 4. **Tindakan Berkomitmen (ACT):** Bersama-sama, mereka menetapkan tujuan kecil yang dapat ditindaklanjuti dan selaras dengan nilai-nilai ini. Langkah pertama Maya adalah membuat akun Instagram terpisah yang didedikasikan hanya untuk memposting kreasi rias wajahnya. Ini adalah tantangan yang terasa menarik dan otentik baginya.

Hasil: Fokus pada minat intrinsik Maya, daripada mencoba "memperbaiki" penolakannya terhadap sekolah, memberikan titik masuk. Akun Instagram barunya memberinya rasa tujuan dan komunitas. Keberhasilan dalam bidang ini meningkatkan efikasi dirinya, yang secara bertahap mulai meluas ke area lain dalam hidupnya. Kebosanan tidak hilang sepenuhnya, tetapi sekarang ia memiliki "pulau" keterlibatan yang bermakna untuk didatangi, yang dibangun di atas nilai-nilainya sendiri, bukan nilai orang lain.

12.3.3. Menangani Kebosanan pada Populasi Lansia

Klien: "Robert," seorang pria berusia 72 tahun, janda, dan pensiunan insinyur. Dia datang ke pusat komunitas untuk kelompok dukungan karena dia merasa "tersesat" dan "tidak berguna" sejak pensiun dan kematian istrinya. Hari-harinya panjang dan tidak terstruktur. Dia menggambarkan

perasaannya sebagai "kebosanan yang berat" yang membuatnya sulit untuk bangun dari tempat tidur.

Pendekatan Terapeutik: Pendekatan di sini berfokus pada pembangunan kembali makna, tujuan, dan koneksi sosial, menggunakan elemen Terapi Makna (*Logotherapy*) dan Aktivasi Perilaku.

1. **Validasi dan Tinjauan Hidup:** Terapis memulai dengan memvalidasi perasaan kehilangan dan kekosongan Robert. Mereka melakukan tinjauan hidup, menyoroti pencapaian, keterampilan, dan nilai-nilai Robert sepanjang hidupnya sebagai seorang insinyur, suami, dan ayah. Ini membantu memperkuat identitasnya di luar perannya yang hilang.
2. **Mencari Makna di Saat Ini (*Logotherapy*):** Terinspirasi oleh Viktor Frankl, terapis membantu Robert mengeksplorasi bagaimana dia dapat menemukan makna di masa sekarang. Mereka membahas tiga jalur menuju makna: **kerja atau perbuatan** (melakukan sesuatu), **mengalami sesuatu atau seseorang** (cinta, koneksi), dan **sikap yang kita ambil terhadap penderitaan yang tak terhindarkan**.
3. **Aktivasi Perilaku Berbasis Makna:** Terapis dan Robert melakukan *brainstorming* kegiatan yang dapat menghubungkan keterampilannya di masa lalu dengan peluang di masa sekarang. Sebagai seorang pensiunan insinyur, Robert memiliki keterampilan pemecahan masalah yang luar biasa. Pusat komunitas tersebut kebetulan membutuhkan seseorang untuk membantu memperbaiki peralatan atau membantu lansia lain dengan masalah teknologi. Robert setuju untuk menjadi sukarelawan selama beberapa jam seminggu sebagai "tukang reparasi" residen.
4. **Membangun Kembali Koneksi Sosial:** Peran sukarelawan ini tidak hanya memberikan Robert rasa tujuan dan penguasaan, tetapi juga secara otomatis menempatkannya dalam konteks sosial yang baru.

Dia mulai berinteraksi dengan staf dan lansia lainnya, secara bertahap membangun kembali jaringannya.

Hasil: Kebosanan Robert berkurang secara dramatis saat hari-harinya mendapatkan kembali struktur dan tujuan. Merasa dibutuhkan dan mampu menggunakan keterampilannya untuk membantu orang lain memulihkan rasa harga dirinya. Meskipun kesedihannya atas kehilangan istrinya tetap ada, ia tidak lagi diperparah oleh kekosongan kebosanan eksistensial. Dia telah menemukan cara untuk menulis bab baru yang bermakna dalam hidupnya.

KESIMPULAN

Bab ini telah mengalihkan fokus kita dari diagnosis ke penyembuhan, menunjukkan bahwa kebosanan kronis, terlepas dari cengkeramannya yang kuat, adalah kondisi yang dapat diobati. Kita telah menjelajahi gudang senjata intervensi yang kaya dari terapi perilaku dan kognitif, masing-masing menawarkan lensa dan seperangkat alat yang unik untuk membongkar dan membangun kembali hubungan individu dengan kebosanan. CBT memberikan pendekatan pragmatis untuk menantang pikiran yang menyimpang dan mengaktifkan perilaku baru. ACT menawarkan jalan penerimaan dan komitmen yang didorong oleh nilai, mengubah perjuangan melawan kebosanan menjadi pengejaran kehidupan yang bermakna. Terapi Naratif memberdayakan individu untuk menulis ulang cerita mereka, mengubah diri mereka dari korban pasif menjadi pahlawan yang tangguh.

Di luar modalitas terapi formal, kita telah menekankan pentingnya membangun keterampilan coping yang konkret. Dengan secara sistematis membangun repertoar kegiatan yang menarik, menerapkan struktur melalui manajemen waktu dan penetapan tujuan, dan secara internal menumbuhkan efikasi diri dan motivasi intrinsik, individu dapat membangun pertahanan yang langgeng terhadap kekosongan.

Studi kasus klinis telah menghidupkan prinsip-prinsip ini, menggambarkan bagaimana pendekatan yang disesuaikan dapat secara efektif mengatasi kebosanan dalam berbagai konteks kehidupan, dari penyalahgunaan zat di masa dewasa muda, hingga krisis identitas remaja, hingga pencarian makna di usia tua.

Dengan pemahaman yang kuat tentang bagaimana kebosanan dapat diukur, dirasakan, dan diobati, kita kini berada di titik puncak untuk menyatukan semua elemen ini. Bab-bab selanjutnya akan memperluas diskusi kita ke ranah-ranah baru yang menarik, melihat bagaimana kebosanan berinteraksi dengan kesehatan fisik, perilaku konsumen, dan teknologi, sebelum akhirnya kita merenungkan masa depan penelitian kebosanan. Perjalanan kita belum berakhir, tetapi kita sekarang dibekali tidak hanya dengan pemahaman tentang masalah, tetapi juga dengan peta jalan menuju solusinya.

BAB 13

MENGUKUR PENGALAMAN KEBOSANAN



Sepanjang eksplorasi kita tentang kebosanan, kita telah membahasnya sebagai pengalaman subjektif, konstruk teoretis, dan masalah klinis. Namun, agar psikologi dapat mempelajari fenomena apa pun secara ilmiah, ia harus terlebih dahulu dapat mengukurnya. Pepatah "apa yang tidak dapat diukur tidak dapat diperbaiki" sangat berlaku di sini. Tanpa metode yang andal dan valid untuk mengukur kebosanan, kita akan terjebak dalam ranah anekdot dan spekulasi. Kemampuan untuk mengkuantifikasi kebosanan adalah yang memungkinkan para peneliti untuk menguji hipotesis tentang penyebabnya, menyelidiki korelasinya dengan hasil-hasil penting, dan mengevaluasi efektivitas intervensi. Pengukuran adalah jembatan antara teori dan bukti, antara pemahaman konseptual dan aplikasi praktis.

Bab ini akan membawa kita "ke balik layar" penelitian kebosanan, dengan fokus pada alat dan metode yang digunakan para ilmuwan untuk menangkap dan menganalisis pengalaman yang sulit dipahami ini. Kita akan memulai dengan menjelajahi metode kuantitatif, yang merupakan andalan penelitian kebosanan. Di sini, kita akan kembali dan memperdalam diskusi kita tentang skala psikometrik dan kuesioner, seperti *Boredom Proneness Scale* (BPS) dan *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS). Kita akan membahas kekuatan dan keterbatasan dari pendekatan laporan diri ini, serta bagaimana mereka telah berevolusi dari waktu ke waktu. Di luar kuesioner, kita akan menyentuh langkah-langkah fisiologis yang lebih objektif, seperti detak jantung, konduktansi kulit, dan aktivitas EEG, yang dapat memberikan jendela ke dalam keadaan gairah yang mendasari kebosanan.

Namun, angka saja tidak dapat menceritakan keseluruhan cerita. Pengalaman hidup dari kebosanan kaya akan nuansa, tekstur, dan makna yang seringkali tidak dapat ditangkap oleh skala Likert. Oleh karena itu, bagian kedua dari bab ini akan didedikasikan untuk metode kualitatif. Kita akan mengeksplorasi bagaimana wawancara mendalam dan narasi pengalaman hidup dapat memberikan wawasan yang kaya tentang

bagaimana individu menafsirkan dan mengatasi kebosanan dalam konteks kehidupan mereka. Kita juga akan membahas metode modern seperti studi harian (*diary studies*) dan pengambilan sampel pengalaman (*experience sampling*), yang memungkinkan para peneliti untuk menangkap fluktuasi kebosanan dalam kehidupan nyata, saat itu terjadi, memberikan gambaran yang lebih ekologis dan dinamis.

Terakhir, bab ini akan membahas tantangan dan arah masa depan dalam pengukuran kebosanan. Kita akan mengakui sifat pengalaman yang sangat subjektif, yang membuatnya secara inheren sulit untuk diukur secara objektif. Kita akan mempertimbangkan pentingnya pertimbangan lintas budaya, mengakui bahwa ekspresi dan makna kebosanan dapat bervariasi di seluruh dunia. Yang paling menarik, kita akan melihat ke depan, ke pengembangan alat-alat baru, seperti penilaian sesaat ekologis (*ecological momentary assessment*) yang disampaikan melalui ponsel pintar dan integrasi dengan teknologi *wearable*, yang menjanjikan untuk merevolusi cara kita mempelajari kebosanan, memindahkannya lebih jauh dari laboratorium ke dalam jalinan kehidupan sehari-hari.

Secara keseluruhan, bab ini memberikan dasar metodologis yang penting untuk menghargai bukti ilmiah yang telah kita diskusikan di seluruh buku ini. Dengan memahami bagaimana kita mengetahui apa yang kita ketahui tentang kebosanan, pembaca akan lebih siap untuk secara kritis mengevaluasi penelitian yang ada dan menghargai kecanggihan yang semakin meningkat dari bidang studi yang dinamis ini.

13.1. Metode Kuantitatif

Metode kuantitatif adalah pendekatan yang berupaya mengukur fenomena psikologis menggunakan angka dan analisis statistik. Tujuannya adalah untuk objektivitas, generalisasi, dan kemampuan untuk menguji hipotesis

secara sistematis. Dalam studi kebosanan, metode kuantitatif adalah yang paling umum digunakan, memungkinkan para peneliti untuk membandingkan tingkat kebosanan antar kelompok, melacak perubahan dari waktu ke waktu, dan mengidentifikasi korelasi dengan variabel lain. Pendekatan ini berkisar dari kuesioner laporan diri yang sederhana hingga pengukuran fisiologis dan tugas laboratorium yang canggih.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan mencoba memahami iklim di suatu wilayah. Metode kuantitatif adalah seperti memasang stasiun cuaca. Anda mengumpulkan data numerik yang spesifik: suhu dalam derajat Celsius, curah hujan dalam milimeter, kecepatan angin dalam kilometer per jam. Data ini memungkinkan Anda untuk membuat perbandingan yang tepat ("Kemarin lebih panas dari hari ini"), mengidentifikasi tren jangka panjang ("Musim panas ini lebih kering dari rata-rata"), dan membuat model prediksi. Meskipun angka-angka ini tidak menangkap "rasa" subjektif dari hari yang cerah, mereka memberikan data yang objektif dan dapat diandalkan yang menjadi dasar bagi ilmu meteorologi. Demikian pula, metode kuantitatif dalam psikologi memberikan "data keras" yang menjadi dasar bagi ilmu kebosanan.

13.1.1. Skala Psikometrik dan Kuesioner

Kuesioner psikometrik adalah alat ukur yang paling banyak digunakan dalam penelitian kebosanan. Ini adalah instrumen laporan diri di mana individu merespons serangkaian item atau pernyataan tentang pikiran, perasaan, atau perilaku mereka. Kunci dari skala yang baik adalah validitas (mengukur apa yang seharusnya diukur) dan reliabilitas (menghasilkan hasil yang konsisten).

Seperti yang diperkenalkan di Bab 1, ada dua jenis utama skala kebosanan:

- **Trait Scales (Skala Sifat):** Ini mengukur kecenderungan bosan (*boredom proneness*) sebagai ciri kepribadian yang stabil. Skala yang

paling klasik adalah **Boredom Proneness Scale (BPS)** oleh Farmer dan Sundberg (1986). Skala 28 item ini menanyakan tentang pengalaman umum (misalnya, "Seringkali sulit bagi saya untuk tetap fokus pada pikiran saya"). Versi yang lebih baru dan lebih efisien, seperti **Short Boredom Proneness Scale (SBPS)** oleh Struk et al. (2017), telah dikembangkan untuk memfasilitasi penelitian skala besar. Skala-skala ini sangat berguna untuk studi korelasional (misalnya, "Apakah orang dengan kecenderungan bosan yang tinggi lebih mungkin mengalami depresi?") dan untuk mengidentifikasi individu yang berisiko.

- **State Scales (Skala Keadaan):** Ini mengukur tingkat kebosanan yang dialami seseorang *saat ini* atau dalam situasi tertentu. Skala yang paling menonjol adalah **Multidimensional State Boredom Scale (MSBS)** oleh Fahlman et al. (2013). Skala ini tidak hanya menanyakan "seberapa bosan Anda?", tetapi juga mengukur berbagai dimensi pengalaman bosan, seperti disforia, kesulitan konsentrasi, dan persepsi waktu yang melambat. MSBS sangat penting untuk studi eksperimental, di mana peneliti ingin melihat apakah manipulasi tertentu (misalnya, melakukan tugas monoton) menyebabkan perubahan langsung dalam keadaan kebosanan.

Kekuatan utama dari skala psikometrik adalah efisiensinya. Mereka dapat diberikan kepada sejumlah besar orang dengan relatif mudah dan murah, memungkinkan untuk ukuran sampel yang besar. Namun, mereka juga memiliki keterbatasan. Mereka bergantung pada kejujuran dan kesadaran diri responden. Beberapa orang mungkin tidak ingin mengakui bahwa mereka sering bosan (bias respons sosial) atau mungkin tidak secara akurat merenungkan keadaan internal mereka.

13.1.2. Pengukuran Fisiologis (Detak Jantung, EEG)

Untuk mengatasi beberapa keterbatasan laporan diri, para peneliti beralih ke pengukuran fisiologis. Ini adalah upaya untuk menemukan "tanda tangan" biologis dari kebosanan yang lebih objektif. Pengukuran ini didasarkan pada gagasan bahwa keadaan mental memiliki korelasi fisik yang dapat diukur. Meskipun belum ada satu penanda biologis yang definitif untuk kebosanan, beberapa pola telah muncul.

- **Ukuran Kardiovaskular:** Kebosanan sering dikaitkan dengan keadaan gairah (*arousal*) yang rendah. Hal ini dapat tercermin dalam pengukuran seperti **detak jantung (heart rate)** dan **variabilitas detak jantung (heart rate variability - HRV)**. Beberapa penelitian menemukan bahwa selama tugas yang membosankan, detak jantung cenderung menurun, menunjukkan gairah yang lebih rendah. HRV, yang merupakan ukuran variasi dalam interval waktu antara detak jantung, juga telah dieksplorasi sebagai indikator fleksibilitas sistem saraf otonom dan kemampuan untuk mengatur perhatian.
- **Konduktansi Kulit (Skin Conductance):** Juga dikenal sebagai respons galvanik kulit (GSR), ini mengukur keringat di kulit, yang merupakan indikator aktivitas sistem saraf simpatik (respons "lawan atau lari"). Paradoksnya, kebosanan, meskipun sering dianggap sebagai keadaan gairah rendah, juga memiliki komponen kegelisahan. Beberapa penelitian menemukan peningkatan konduktansi kulit selama kebosanan, yang mungkin mencerminkan komponen frustrasi dan aversif dari pengalaman tersebut.
- **Elektroensefalografi (EEG):** EEG mengukur aktivitas listrik di kulit kepala, yang mencerminkan pola gelombang otak. Kebosanan telah dikaitkan dengan peningkatan aktivitas pada **gelombang alfa** dan **theta**. Gelombang alfa biasanya dominan selama keadaan istirahat yang santai, sementara gelombang theta sering dikaitkan dengan

kantuk atau perhatian yang tidak terfokus. Peningkatan aktivitas dalam pita frekuensi ini selama tugas menunjukkan bahwa otak berada dalam keadaan kurang waspada dan kurang terlibat secara kognitif.

Kekuatan pengukuran fisiologis adalah objektivitasnya. Mereka tidak bergantung pada introspeksi. Namun, interpretasinya bisa rumit. Peningkatan gelombang alfa, misalnya, juga bisa berarti relaksasi, bukan kebosanan. Oleh karena itu, pengukuran fisiologis paling kuat ketika digunakan bersama dengan laporan diri dan manipulasi perilaku, memberikan gambaran multi-metode yang lebih lengkap.

13.1.3. Paradigma Eksperimental dan Tugas Laboratorium

Untuk mempelajari kebosanan dalam kondisi yang terkontrol, para peneliti sering menggunakan paradigma eksperimental di laboratorium. Tujuannya adalah untuk menginduksi keadaan bosan pada partisipan sehingga efeknya pada variabel lain (seperti pengambilan risiko atau kreativitas) dapat diukur. Menciptakan tugas yang secara andal membosankan adalah sebuah "seni" tersendiri.

Tugas-tugas penginduksi kebosanan yang umum digunakan meliputi:

- **Tugas Kewaspadaan Berkelanjutan (Sustained Attention to Response Task - SART):** Partisipan diperlihatkan serangkaian angka atau huruf yang cepat di layar dan diinstruksikan untuk menekan tombol untuk setiap stimulus *kecuali* target yang jarang muncul. Tugas ini menuntut perhatian tetapi sangat repetitif dan tidak bermanfaat, menjadikannya pemicu kebosanan yang efektif.
- **Menyalin atau Mengetik Ulang:** Tugas-tugas seperti menyalin nomor dari buku telepon, mengetik ulang teks yang tidak berarti, atau

bahkan memutar pasak seperempat putaran berulang kali telah digunakan.

- **Menonton Video Membosankan:** Partisipan mungkin diminta untuk menonton video yang sangat monoton, seperti video tentang beton yang mengering, video instruksional yang membosankan tentang geografi, atau hanya layar statis.

Setelah fase induksi kebosanan ini, para peneliti kemudian akan memberikan tugas kedua yang mengukur hasil yang mereka minati (misalnya, tugas kreativitas, tugas pengambilan keputusan, atau kuesioner suasana hati). Dengan membandingkan kinerja kelompok yang bosan dengan kelompok kontrol (yang mungkin melakukan tugas yang menarik atau tidak melakukan apa-apa), para peneliti dapat menarik kesimpulan kausal tentang dampak kebosanan.

Paradigma ini sangat kuat untuk menetapkan kausalitas, tetapi memiliki keterbatasan dalam validitas ekologis, yaitu, sejauh mana kebosanan yang diinduksi di laboratorium mencerminkan kebosanan yang dialami dalam kehidupan nyata.

13.2. Metode Kualitatif

Sementara metode kuantitatif unggul dalam mengukur "seberapa banyak" atau "seberapa sering", metode kualitatif unggul dalam memahami "mengapa" dan "bagaimana". Pendekatan ini berfokus pada pengumpulan data non-numerik yang kaya, seperti kata-kata, cerita, dan observasi, untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam dan bernuansa tentang suatu fenomena dari perspektif partisipan itu sendiri. Dalam studi kebosanan, metode kualitatif sangat berharga untuk mengeksplorasi makna subjektif, konteks, dan pengalaman hidup dari kebosanan, memberikan "daging" pada "tulang" data kuantitatif.

Analogi/Contoh Kasus: Kembali ke analogi iklim. Jika metode kuantitatif adalah stasiun cuaca, metode kualitatif adalah seperti duduk bersama seorang petani tua dan memintanya untuk menceritakan tentang musim-musim yang telah ia alami sepanjang hidupnya. Dia mungkin tidak dapat memberi Anda angka curah hujan yang tepat, tetapi dia dapat memberi tahu Anda bagaimana rasanya kekeringan yang panjang, bagaimana bau udara sebelum badai, dan cerita tentang panen yang gagal atau berhasil. Narasi ini memberikan pemahaman yang kaya, kontekstual, dan manusiawi yang tidak akan pernah bisa Anda dapatkan dari data numerik saja.

13.2.1. Wawancara dan Narasi Pengalaman Hidup

Wawancara mendalam adalah landasan dari penelitian kualitatif. Alih-alih kuesioner terstruktur, peneliti menggunakan serangkaian pertanyaan terbuka untuk mendorong partisipan menceritakan pengalaman mereka dengan kata-kata mereka sendiri. Dalam studi kebosanan, seorang peneliti mungkin bertanya, "Bisakah Anda ceritakan tentang saat ketika Anda merasa sangat bosan?" "Seperti apa rasanya di tubuh Anda?" "Apa yang Anda pikirkan saat itu?" "Bagaimana Anda biasanya mengatasi perasaan itu?".

Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menemukan tema dan wawasan yang mungkin tidak mereka antisipasi. Misalnya, melalui wawancara, seorang peneliti mungkin menemukan bahwa bagi sebagian orang, kebosanan terkait erat dengan perasaan bersalah, sementara bagi yang lain, itu terkait dengan perasaan pemberontakan. Nuansa-nuansa ini sulit ditangkap dengan skala standar.

Narasi pengalaman hidup (*lived experience narratives*) membawa ini selangkah lebih maju, meminta individu untuk menceritakan "kisah kebosanan" mereka dalam konteks yang lebih luas dari kehidupan mereka. Ini dapat mengungkapkan bagaimana pengalaman awal dengan kebosanan di masa kanak-kanak membentuk respons mereka di masa dewasa, atau

bagaimana kebosanan terkait dengan titik balik kehidupan yang penting seperti kehilangan pekerjaan atau pensiun.

Kekuatan metode ini terletak pada kedalamannya. Mereka memberikan data yang kaya dan kontekstual. Namun, mereka juga memakan waktu, membutuhkan ukuran sampel yang lebih kecil, dan hasilnya tidak dapat dengan mudah digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Analisis data juga lebih subjektif, bergantung pada interpretasi peneliti.

13.2.2. Studi Diary dan Pengambilan Sampel Pengalaman

Salah satu tantangan dari wawancara dan kuesioner adalah bahwa mereka mengandalkan memori retrospektif, yang bisa tidak akurat. Studi harian dan metode pengambilan sampel pengalaman (*Experience Sampling Method - ESM*) mencoba mengatasi ini dengan mengumpulkan data secara *real-time* atau mendekati *real-time*.

- **Studi Harian (*Diary Studies*):** Partisipan diminta untuk mengisi entri harian, biasanya di akhir setiap hari, selama periode waktu tertentu (misalnya, dua minggu). Mereka mungkin diminta untuk menilai tingkat kebosanan mereka hari itu, menggambarkan situasi apa pun yang membosankan, dan mencatat bagaimana mereka meresponsnya. Ini memberikan gambaran yang lebih dinamis tentang fluktuasi kebosanan sehari-hari.
- **Pengambilan Sampel Pengalaman (ESM):** Ini adalah metode yang lebih intensif. Partisipan diberikan pager atau aplikasi ponsel pintar yang memberi sinyal pada mereka secara acak beberapa kali sehari. Setiap kali mereka menerima sinyal, mereka harus segera berhenti dari apa yang mereka lakukan dan mengisi kuesioner singkat tentang keadaan mereka saat ini, apa yang mereka lakukan, dengan siapa mereka, dan bagaimana perasaan mereka (termasuk tingkat kebosanan). ESM sangat kuat untuk menangkap pengalaman "dalam

"habitat alaminya" dan untuk memahami konteks situasional langsung dari kebosanan. Misalnya, seorang peneliti dapat melihat apakah kebosanan lebih mungkin terjadi saat sendirian versus dengan orang lain, atau saat bekerja versus selama waktu luang.

Metode-metode ini menawarkan keseimbangan yang baik antara kedalaman kualitatif dan pengumpulan data yang terstruktur. Namun, mereka bisa sangat menuntut bagi partisipan dan dapat menimbulkan masalah reaktivitas (tindakan mengukur pengalaman dapat mengubah pengalaman itu sendiri).

13.2.3. Analisis Isi dari Laporan Kebosanan Diri Sendiri

Analisis konten adalah metode penelitian untuk mempelajari dokumen dan artefak komunikasi, yang bisa berupa teks dalam berbagai format, gambar, audio, atau video. Dalam studi kebosanan, peneliti dapat menerapkan analisis konten pada data kualitatif yang dikumpulkan dari wawancara atau entri harian.

Prosesnya melibatkan pengembangan serangkaian "kode" atau kategori, dan kemudian secara sistematis meninjau data untuk mengidentifikasi dan menghitung kemunculan kode-kode ini. Misalnya, seorang peneliti yang menganalisis deskripsi orang tentang kebosanan mungkin mengembangkan kode untuk "perasaan terperangkap", "pikiran yang mengembara", "kegelisahan fisik", atau "kurangnya makna". Dengan menganalisis frekuensi dan ko-okurensi kode-kode ini, peneliti dapat mengidentifikasi tema-tema yang dominan dalam pengalaman subjektif kebosanan.

Di era digital, analisis konten juga dapat diterapkan pada kumpulan data skala besar dari sumber *online*, seperti postingan media sosial (misalnya, menganalisis *tweet* yang mengandung kata "bosan"), forum *online*, atau blog. Meskipun pendekatan "big data" ini menimbulkan masalah etika dan privasi,

ia menawarkan potensi untuk mempelajari ekspresi kebosanan secara alami dalam skala yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Analisis konten menyediakan cara untuk membawa beberapa ketelitian kuantitatif ke data kualitatif, menjembatani kesenjangan antara kedua pendekatan tersebut. Ini memungkinkan peneliti untuk bergerak melampaui anekdot individu untuk mengidentifikasi pola yang lebih luas dalam cara orang berbicara dan berpikir tentang kebosanan.

13.3. Tantangan dan Arah Masa Depan

Meskipun kemajuan signifikan telah dibuat dalam mengukur kebosanan, bidang ini masih menghadapi tantangan yang melekat dan sedang menuju ke arah baru yang menarik. Mengukur keadaan internal yang subjektif akan selalu menjadi usaha yang tidak sempurna, tetapi dengan mengakui tantangan dan merangkul teknologi baru, pemahaman kita tentang kebosanan dapat terus menjadi lebih canggih dan bermuansa.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan tugas mengukur "cinta". Anda bisa membuat kuesioner tentang perasaan, mengukur detak jantung saat melihat foto pasangan, atau menganalisis puisi cinta. Tidak ada satu pun dari metode ini yang akan menangkap totalitas cinta, dan masing-masing memiliki keterbatasan. Masa depan pengukuran cinta mungkin melibatkan kombinasi dari semua ini, ditambah mungkin pemindaian otak atau analisis pola komunikasi digital. Demikian pula, masa depan pengukuran kebosanan tidak terletak pada penemuan satu "tes kebosanan" yang sempurna, tetapi dalam integrasi yang cerdas dari berbagai metode dan teknologi.

13.3.1. Subjektivitas Pengalaman Kebosanan

Tantangan terbesar dalam mengukur kebosanan adalah sifatnya yang sangat subjektif. Apa yang sangat membosankan bagi satu orang bisa jadi sedikit

menarik bagi orang lain. Tidak ada "termometer kebosanan" eksternal. Kita pada akhirnya bergantung pada laporan individu tentang keadaan internal mereka, yang dipengaruhi oleh kepribadian, suasana hati, dan bias pelaporan mereka.

Masalah ini diperumit oleh bahasa. Kata "bosan" itu sendiri dapat berarti hal yang berbeda bagi orang yang berbeda. Bagi sebagian orang, itu mungkin berarti "lelah". Bagi yang lain, "tidak termotivasi". Bagi yang lain lagi, "frustrasi". Inilah sebabnya mengapa skala multidimensional seperti MSBS sangat penting, karena mereka mencoba untuk membedah pengalaman menjadi komponen-komponen yang lebih spesifik (seperti disforia dan kesulitan konsentrasi) daripada hanya mengandalkan satu label.

Tantangan subjektivitas berarti bahwa tidak ada satu metode pengukuran pun yang akan menjadi "standar emas". Sebaliknya, pendekatan terbaik adalah **triangulasi multi-metode**. Peneliti yang paling canggih akan menggabungkan laporan diri (kuesioner), pengukuran perilaku (kinerja pada tugas), dan pengukuran fisiologis (EEG, detak jantung) dalam satu studi. Jika ketiga jenis ukuran ini menunjuk ke arah kesimpulan yang sama, keyakinan kita pada temuan tersebut jauh lebih kuat.

13.3.2. Pertimbangan Lintas Budaya dalam Pengukuran

Sebagian besar penelitian kebosanan dan pengembangan skala telah dilakukan di negara-negara Barat, berpendidikan, terindustrialisasi, kaya, dan demokratis (WEIRD). Ini menimbulkan pertanyaan penting tentang validitas lintas budaya dari instrumen dan temuan kita. Seperti yang disinggung di Bab 4, makna dan toleransi terhadap kebosanan dapat bervariasi secara signifikan antar budaya.

Di beberapa budaya, kebosanan mungkin dipandang sebagai kegagalan pribadi, yang mengarah pada keengganan untuk melaporkannya. Di budaya

lain, ia mungkin dilihat sebagai keadaan yang lebih netral atau bahkan meditatif. Terjemahan langsung dari item kuesioner juga bisa menjadi masalah, karena nuansa kata-kata dapat hilang. Misalnya, kata Inggris "boredom" mungkin tidak memiliki padanan yang tepat dalam bahasa lain.

Arah masa depan yang penting untuk penelitian kebosanan adalah validasi lintas budaya dari skala yang ada dan pengembangan instrumen yang peka budaya. Ini melibatkan lebih dari sekadar terjemahan; ini membutuhkan kerja sama dengan peneliti lokal untuk memastikan bahwa konsep dan item relevan dan sesuai dengan konteks budaya tertentu. Tanpa upaya ini, kita berisiko menciptakan "ilmu kebosanan" yang parokial dan tidak dapat digeneralisasi ke sebagian besar populasi dunia.

13.3.3. Pengembangan Alat Digital Baru dan Penilaian Ekologis Momen

Masa depan pengukuran kebosanan tidak diragukan lagi bersifat digital. Munculnya ponsel pintar dan teknologi *wearable* menawarkan peluang yang belum pernah terjadi sebelumnya untuk mempelajari kebosanan dengan cara yang lebih alami, berkelanjutan, dan tidak mengganggu.

Penilaian Sesaat Ekologis (Ecological Momentary Assessment - EMA) adalah evolusi dari metode pengambilan sampel pengalaman (ESM). Menggunakan aplikasi khusus di ponsel pintar partisipan, peneliti dapat mengirimkan kuesioner singkat pada waktu acak atau dipicu oleh peristiwa tertentu (misalnya, periode tidak aktif yang lama yang terdeteksi oleh akselerometer ponsel). EMA mengurangi beban partisipan dan memungkinkan pengumpulan data kontekstual yang kaya (misalnya, data lokasi GPS, tingkat kebisingan sekitar).

Integrasi dengan **teknologi wearable** bahkan lebih menjanjikan. Bayangkan sebuah studi di mana data EMA tentang kebosanan yang dilaporkan sendiri secara terus-menerus disinkronkan dengan data dari jam tangan pintar yang

melacak detak jantung, variabilitas detak jantung, konduktansi kulit, dan pola tidur. Ini akan memungkinkan para peneliti untuk mengidentifikasi korelasi fisiologis dari kebosanan dalam kehidupan nyata dengan resolusi temporal yang sangat tinggi.

Alat-alat baru ini akan memungkinkan kita untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih kompleks: Bagaimana ritme sirkadian memengaruhi kebosanan? Bagaimana interaksi sosial singkat (terdeteksi melalui Bluetooth) mengubah keadaan kebosanan? Apakah ada "tanda tangan" fisiologis yang dapat memprediksi episode kebosanan sebelum individu bahkan menyadarinya? Dengan memanfaatkan kekuatan teknologi digital, pengukuran kebosanan bergerak menuju masa depan yang lebih ekologis, dipersonalisasi, dan prediktif.

KESIMPULAN

Bab ini telah membongkar "kotak peralatan" yang digunakan para ilmuwan untuk mempelajari kebosanan, mengungkapkan berbagai metode yang masing-masing memiliki kekuatan dan kelemahannya sendiri. Kita telah melihat bagaimana metode kuantitatif, terutama skala psikometrik yang telah divalidasi dengan baik, memberikan kerangka kerja untuk mengukur kebosanan secara sistematis, memungkinkannya untuk dipelajari sebagai variabel yang dapat diuji. Pengukuran fisiologis dan paradigma laboratorium lebih lanjut menambahkan lapisan objektivitas, membantu kita menghubungkan pengalaman subjektif dengan proses biologis yang mendasarinya.

Namun, kita juga telah mengakui bahwa angka saja tidak cukup. Metode kualitatif, seperti wawancara mendalam dan studi harian, memberikan kedalaman dan konteks yang tak ternilai, mengingatkan kita bahwa kebosanan adalah pengalaman manusia yang kaya dan bernuansa. Dengan

mendengarkan cerita individu, kita mendapatkan pemahaman tentang "mengapa" di balik angka-angka tersebut.

Terakhir, dengan melihat tantangan dan arah masa depan, kita telah mengadopsi pandangan yang kritis namun optimis. Mengakui subjektivitas yang melekat pada kebosanan dan kebutuhan akan validasi lintas budaya mendorong kita menuju ilmu yang lebih rendah hati dan inklusif. Pada saat yang sama, potensi alat digital baru seperti EMA dan teknologi *wearable* menjanjikan era baru penelitian kebosanan, di mana kita dapat menangkap dan memahami fenomena ini dengan tingkat detail dan validitas ekologis yang belum pernah terjadi sebelumnya.

Dengan dasar metodologis yang kuat ini, kita kini siap untuk memperluas cakrawala kita lebih jauh lagi. Bab berikutnya, "Boredom in Health and Disease", akan membawa kebosanan keluar dari ranah psikologis murni dan ke dalam bidang kedokteran dan kesehatan masyarakat. Kita akan mengeksplorasi bagaimana kebosanan dapat memengaruhi pengalaman penyakit, kepatuhan terhadap pengobatan, dan perilaku kesehatan secara umum, semakin memperkuat argumen bahwa keadaan mental ini memiliki implikasi yang luas bagi kesejahteraan kita secara keseluruhan.

BAB 14

KEBOSANAN DALAM KESEHATAN DAN PENYAKIT



Hingga saat ini, diskusi kita tentang kebosanan sebagian besar berpusat pada dampaknya terhadap pikiran, kesehatan mental, kreativitas, dan produktivitas. Namun, pemisahan antara pikiran dan tubuh adalah sebuah dikotomi yang keliru. Keadaan mental kita memiliki dampak yang mendalam dan dapat diukur pada kesehatan fisik kita, dan sebaliknya. Kebosanan, sebagai keadaan stres psikologis yang kronis, bukanlah pengecualian. Ia dapat menyusup ke dalam pengalaman penyakit, memengaruhi cara kita mengelola kesehatan kita, dan memiliki implikasi yang lebih luas bagi kesehatan masyarakat. Mengabaikan peran kebosanan dalam konteks medis berarti mengabaikan faktor psikososial penting yang dapat menghambat pemulihan dan merusak kesejahteraan.

Bab ini akan memperluas cakrawala kita untuk mengeksplorasi hubungan multifaset antara kebosanan, kesehatan, dan penyakit. Kita akan memulai dengan menyelidiki peran kebosanan dalam konteks klinis, khususnya di antara pasien yang dirawat di rumah sakit atau mereka yang hidup dengan penyakit kronis. Lingkungan rumah sakit yang monoton, ditambah dengan hilangnya otonomi dan peran normal, dapat menjadi inkubator yang sempurna untuk kebosanan. Kita akan membahas bagaimana kebosanan ini bukan hanya ketidaknyamanan, tetapi juga dapat menjadi penghalang nyata untuk pemulihan, mengganggu motivasi untuk berpartisipasi dalam rehabilitasi, dan bahkan memengaruhi persepsi rasa sakit.

Selanjutnya, kita akan beralih dari pengalaman penyakit ke perilaku kesehatan sehari-hari. Banyak dari pilihan yang kita buat setiap hari, apa yang kita makan, seberapa banyak kita bergerak, apakah kita mematuhi resep dokter, dipengaruhi oleh keadaan emosional kita. Kita akan mengkaji bukti yang menunjukkan bahwa kebosanan adalah pendorong signifikan dari perilaku kesehatan yang tidak sehat. Seperti yang telah kita singgung dalam bab tentang gangguan makan, kebosanan dapat memicu makan yang tidak sehat. Di sini, kita akan memperluasnya untuk membahas hubungannya

dengan kurangnya aktivitas fisik dan bagaimana kebosanan dapat menjadi penghalang utama untuk memulai dan mempertahankan program olahraga.

Terakhir, bab ini akan mengambil perspektif yang lebih luas dengan mempertimbangkan implikasi kesehatan masyarakat dari kebosanan. Bagaimana fenomena psikologis ini memengaruhi keselamatan dan kesejahteraan komunitas secara keseluruhan? Kita akan membahas peran kebosanan dalam perilaku berisiko yang memiliki konsekuensi kesehatan masyarakat, seperti mengemudi yang tidak aman. Kita juga akan meninjau kembali pengalaman pandemi global COVID-19, menganalisis bagaimana kebosanan yang meluas akibat *lockdown* dan isolasi sosial berkontribusi pada tekanan psikologis massal dan perilaku coping yang tidak sehat. Wawasan ini akan mengarah pada diskusi tentang bagaimana intervensi kesehatan masyarakat, mulai dari desain perkotaan hingga kampanye kesehatan, dapat dirancang dengan lebih baik dengan mempertimbangkan kebutuhan dasar manusia akan keterlibatan.

Secara keseluruhan, bab ini bertujuan untuk memposisikan kebosanan sebagai variabel kesehatan yang relevan. Ini adalah pengingat bahwa merawat pasien atau mempromosikan kesehatan masyarakat membutuhkan pendekatan holistik yang tidak hanya mengatasi gejala fisik, tetapi juga kekosongan psikologis yang dapat menyertainya. Dengan memahami bagaimana kebosanan memengaruhi kesehatan dan penyakit, para profesional kesehatan dan pembuat kebijakan dapat mengembangkan intervensi yang lebih berempati, efektif, dan manusiawi.

14.1. Konteks Klinis

Lingkungan klinis, seperti rumah sakit, panti jompo, dan fasilitas rehabilitasi, secara paradoksal dirancang untuk penyembuhan tetapi seringkali sangat tidak merangsang. Pasien tiba-tiba dicabut dari rutinitas, tanggung jawab, dan sumber keterlibatan normal mereka. Mereka dihadapkan pada hari-hari

yang panjang dan tidak terstruktur, seringkali terbatas pada tempat tidur atau kamar, dengan sedikit otonomi atas jadwal mereka. Kombinasi dari monoton, kurangnya kontrol, dan seringkali isolasi sosial ini menciptakan "badai sempurna" untuk kebosanan. Dalam konteks ini, kebosanan lebih dari sekadar perasaan tidak nyaman; ia adalah faktor klinis yang dapat secara signifikan memengaruhi hasil kesehatan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang atlet yang sangat aktif mengalami cedera dan harus menghabiskan beberapa minggu di tempat tidur dengan gips. Secara fisik, dia sedang dalam proses penyembuhan. Namun, secara psikologis, dia dicabut dari segala sesuatu yang memberinya makna dan keterlibatan, pelatihan, kompetisi, interaksi dengan rekan satu tim. Dia terjebak dalam keadaan kurang stimulasi yang ekstrem. Kebosanannya yang intens dapat menyebabkan frustrasi, depresi, dan bahkan kurangnya motivasi untuk melakukan latihan rehabilitasi yang membosankan namun penting. Dalam hal ini, "penyakit" kebosanan bisa sama menghambat pemulihannya dengan cedera fisik itu sendiri.

14.1.1. Kebosanan pada Pasien yang Dirawat dan Penyakit Kronis

Pasien yang dirawat di rumah sakit melaporkan tingkat kebosanan yang sangat tinggi. Dinding yang seragam, suara bip mesin yang monoton, dan periode penantian yang lama antara kunjungan dokter atau tes menciptakan lingkungan yang sangat miskin sensorik. Hilangnya peran normal, sebagai pekerja, orang tua, atau anggota komunitas yang aktif, dapat menyebabkan krisis identitas yang diperparah oleh perasaan tidak berdaya. Kebosanan di rumah sakit adalah manifestasi dari semua pemicu yang telah kita diskusikan: monoton, kurangnya otonomi, dan kurangnya makna.

Bagi pasien dengan penyakit kronis, tantangannya seringkali bersifat jangka panjang. Kehidupan mereka mungkin didominasi oleh rutinitas medis yang membosankan, minum pil, memantau gejala, menghadiri janji temu yang

berulang. Penyakit itu sendiri mungkin membatasi kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam hobi atau pekerjaan yang sebelumnya mereka nikmati. Kebosanan kronis ini dapat menjadi beban psikologis yang signifikan di atas beban fisik penyakit itu sendiri, yang berkontribusi pada apa yang dikenal sebagai "beban penyakit" (*illness burden*).

Penelitian telah menunjukkan bahwa tingkat kebosanan yang lebih tinggi pada pasien rawat inap dan pasien kronis berkorelasi dengan hasil yang lebih buruk, termasuk tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi, kualitas hidup yang lebih rendah, dan bahkan persepsi kesehatan yang lebih buruk. Seorang pasien yang bosan mungkin lebih fokus pada gejala fisiknya, yang dapat memperkuat pengalaman negatif mereka.

14.1.2. Kebosanan sebagai Hambatan Pemulihan dan Rehabilitasi

Mungkin dampak kebosanan yang paling merugikan dalam konteks klinis adalah perannya sebagai penghalang untuk pemulihan aktif. Banyak intervensi medis, terutama setelah cedera atau operasi, memerlukan partisipasi aktif pasien dalam program rehabilitasi. Latihan-latihan ini, seperti terapi fisik untuk memulihkan gerakan sendi atau terapi wicara setelah stroke, seringkali bersifat sangat repetitif, lambat, dan terkadang menyakitkan. Dengan kata lain, mereka secara inheren membosankan.

Kebosanan dapat secara drastis merusak motivasi pasien untuk mematuhi rejimen ini. Ketika suatu tugas terasa membosankan dan tidak memberikan imbalan langsung, sulit untuk mengerahkan upaya yang diperlukan untuk melakukannya secara konsisten. Pasien mungkin mulai melewatkkan sesi terapi, melakukan latihan dengan setengah hati, atau menyerah sama sekali. Kurangnya kepatuhan ini secara langsung memperlambat atau bahkan menghentikan proses pemulihan, yang mengarah pada hasil fungsional yang lebih buruk dan potensi kecacatan jangka panjang.

Dalam konteks rehabilitasi cedera otak traumatis (TBI), kebosanan adalah masalah yang sangat menonjol. Pasien TBI sering mengalami defisit dalam fungsi eksekutif, yang membuat mereka secara neurologis lebih rentan terhadap kebosanan. Pada saat yang sama, pemulihan mereka bergantung pada latihan kognitif yang sangat repetitif. Kebosanan yang intens yang mereka alami dapat menyebabkan agitasi, penolakan terhadap terapi, dan frustrasi yang signifikan bagi pasien dan perawat.

Mengatasi kebosanan dalam rehabilitasi, oleh karena itu, sangat penting. Ini mungkin melibatkan "gamifikasi" latihan untuk membuatnya lebih menarik, menetapkan tujuan jangka pendek yang jelas dan dapat dicapai untuk meningkatkan rasa penguasaan, dan secara eksplisit mendidik pasien dan keluarga tentang peran kebosanan sebagai penghalang dan bagaimana cara mengatasinya.

14.1.3. Hubungan dengan Persepsi Nyeri dan Manajemen

Hubungan antara keadaan pikiran dan persepsi rasa sakit sangat kuat, dan kebosanan tampaknya memainkan peran penting dalam memodulasi pengalaman rasa sakit. Teori "Gerbang Kontrol" (*Gate Control Theory*) tentang rasa sakit menyatakan bahwa ada mekanisme "gerbang" neurologis di sumsum tulang belakang yang dapat membuka atau menutup untuk membiarkan sinyal rasa sakit mencapai otak. Faktor-faktor psikologis, seperti perhatian dan emosi, dapat memengaruhi gerbang ini.

Ketika seseorang terlibat dalam aktivitas yang menarik, perhatian mereka dialihkan dari sensasi tubuh. Ini secara efektif "menutup gerbang" rasa sakit, membuat mereka kurang merasakan ketidaknyamanan. Inilah sebabnya mengapa seorang atlet yang cedera mungkin tidak merasakan sakit sepenuhnya sampai setelah pertandingan selesai.

Sebaliknya, kebosanan memiliki efek yang berlawanan. Ketika tidak ada input eksternal yang menarik untuk menyibukkan perhatian, pikiran cenderung beralih ke dalam dan fokus pada sensasi internal, termasuk rasa sakit. Fokus yang meningkat pada rasa sakit ini "membuka gerbang", memperkuat sinyal yang mencapai otak dan membuat rasa sakit terasa lebih intens. Seorang pasien yang berbaring di tempat tidur rumah sakit tanpa ada yang bisa dilakukan lebih mungkin untuk terus-menerus memantau dan merenungkan rasa sakitnya, yang memperburuk penderitaannya.

Studi eksperimental telah mengkonfirmasi hal ini. Partisipan yang diinduksi untuk merasa bosan melaporkan tingkat rasa sakit yang lebih tinggi sebagai respons terhadap stimulus yang menyakitkan (seperti panas atau tekanan) dibandingkan dengan partisipan dalam kondisi kontrol. Hal ini memiliki implikasi penting untuk manajemen nyeri. Strategi non-farmakologis untuk manajemen nyeri, seperti terapi realitas virtual (*virtual reality*), musik, atau citra terpandu (*guided imagery*), bekerja sebagian dengan memberikan stimulasi yang menarik untuk mengalihkan perhatian dari rasa sakit. Pada dasarnya, mereka adalah intervensi anti-kebosanan. Mengakui peran kebosanan dalam persepsi nyeri dapat mendorong penggunaan strategi pengalihan perhatian yang lebih besar dalam pengaturan klinis.

14.2. Kebosanan dan Perilaku Kesehatan

Pilihan gaya hidup dan perilaku sehari-hari kita secara kumulatif memiliki dampak terbesar pada kesehatan dan umur panjang kita. Namun, banyak perilaku kesehatan yang paling penting, seperti makan makanan seimbang, berolahraga secara teratur, dan mematuhi rencana pengobatan, membutuhkan usaha, konsistensi, dan terkadang, menahan kebosanan. Kebosanan dapat bertindak sebagai kekuatan yang kuat yang mendorong kita menjauh dari pilihan yang sehat dan menuju pilihan yang mudah dan memberikan gratifikasi instan, meskipun merusak dalam jangka panjang.

Memahami peran kebosanan sebagai pendorong perilaku kesehatan yang tidak sehat sangat penting untuk merancang intervensi perubahan perilaku yang lebih efektif.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan mencoba membangun sebuah tembok bata (membangun kebiasaan sehat). Prosesnya adalah meletakkan satu bata demi satu bata, secara perlahan dan metodis. Ini bisa menjadi pekerjaan yang lambat dan repetitif (membosankan). Di dekatnya, ada tumpukan besar permen (perilaku tidak sehat). Setiap kali Anda merasa bosan meletakkan bata, mengambil permen memberikan ledakan energi dan kesenangan yang instan. Kebosanan membuat pekerjaan yang lambat dan berharga terasa tidak dapat ditoleransi, sementara jalan pintas yang manis terasa sangat menarik. Semakin sering Anda beralih ke permen, semakin lambat tembok Anda dibangun, dan semakin Anda melatih otak Anda bahwa cara untuk mengatasi kebosanan kerja adalah dengan mencari imbalan yang cepat.

14.2.1. Kebosanan sebagai Pemicu Pola Makan Tidak Sehat

Seperti yang telah kita bahas secara rinci di Bab 6, kebosanan adalah salah satu pemicu emosional utama untuk makan yang tidak sehat. Di sini, kita akan meninjau kembali secara singkat dalam konteks perilaku kesehatan yang lebih luas. Ketika bosan, orang sering beralih ke makanan, terutama makanan tinggi lemak, gula, dan garam, karena beberapa alasan:

- **Stimulasi Sensorik:** Makanan ini memberikan pengalaman sensorik yang intens yang secara langsung melawan keadaan kurang stimulasi dari kebosanan.
- **Pengalihan Perhatian:** Tindakan makan mengalihkan perhatian dari perasaan internal yang tidak nyaman.
- **Penghargaan Neurokimia:** Makanan ini memicu pelepasan dopamin, memberikan "serangan" kesenangan yang cepat.

Pola "makan karena bosan" ini, jika menjadi kebiasaan, dapat memiliki konsekuensi kesehatan yang serius. Ini dapat menyebabkan penambahan berat badan, obesitas, dan meningkatkan risiko kondisi terkait seperti diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker.

Dalam konteks perubahan pola makan, kebosanan bisa menjadi penghalang utama. Seseorang yang mencoba untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat mungkin menemukan makanan baru mereka kurang merangsang atau lebih "membosankan" daripada makanan olahan yang sangat enak yang biasa mereka makan. Rasa bosan dengan pilihan makanan sehat adalah alasan umum mengapa orang meninggalkan diet mereka. Intervensi yang berhasil seringkali perlu fokus untuk membuat makan sehat menjadi lebih menarik, misalnya dengan bereksperimen dengan bumbu dan rempah baru, mencoba resep yang berbeda, dan fokus pada variasi warna dan tekstur.

14.2.2. Hubungan dengan Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik adalah faktor risiko utama lainnya untuk berbagai penyakit kronis. Kebosanan memainkan peran ganda dalam menghalangi orang untuk berolahraga. Pertama, kebosanan itu sendiri dapat menyebabkan kelesuan. Ketika seseorang merasa bosan dan tidak termotivasi, gagasan untuk menggerakkan energi fisik yang diperlukan untuk berolahraga bisa terasa luar biasa. Mereka mungkin lebih suka tetap dalam keadaan pasif, seperti menonton TV.

Kedua, dan yang lebih penting, banyak bentuk olahraga, terutama yang diperlukan untuk manfaat kardiovaskular, bisa jadi monoton. Berlari di *treadmill*, menggunakan mesin elips, atau berenang bolak-balik di kolam renang adalah aktivitas yang sangat repetitif. Kebosanan yang dirasakan selama berolahraga adalah salah satu alasan yang paling sering dikutip mengapa orang berhenti dari program kebugaran.

Untuk mengatasi ini, intervensi perlu fokus pada **membuat aktivitas fisik menjadi lebih menarik**. Ini bisa berarti:

- **Menemukan aktivitas yang secara intrinsik menyenangkan:** Alih-alih memaksakan diri untuk pergi ke gym, seseorang mungkin menemukan bahwa mereka lebih menikmati menari, hiking, atau bergabung dengan liga olahraga rekreasi.
- **Menggabungkan pengalihan perhatian:** Mendengarkan musik, podcast, atau buku audio selama berolahraga adalah strategi yang sangat umum dan efektif untuk melawan kebosanan.
- **Meningkatkan variasi:** Mengganti rutinitas olahraga secara teratur dapat mencegah habituasi dan menjaga hal-hal tetap segar.
- **Menjadikannya sosial:** Berolahraga dengan seorang teman dapat menambahkan elemen interaksi sosial yang membuat aktivitas tersebut menjadi lebih menarik dan membantu dengan akuntabilitas.

14.2.3. Kepatuhan terhadap Rencana Pengobatan

Bagi jutaan orang yang hidup dengan kondisi kronis, kepatuhan (*adherence*) terhadap rencana pengobatan jangka panjang sangat penting untuk mengelola penyakit mereka dan mencegah komplikasi. Rencana ini seringkali melibatkan minum obat setiap hari pada waktu yang sama, melakukan tes mandiri (seperti memantau gula darah), atau mengikuti pedoman diet atau gaya hidup yang ketat.

Sifat dari rejimen ini seringkali sangat rutin dan tidak berubah, dengan kata lain, membosankan. Setelah kebaruan awal dari diagnosis memudar, tugas-tugas harian untuk mengelola penyakit dapat menjadi pekerjaan yang membosankan. Kebosanan dengan rutinitas ini dapat menyebabkan ketidakpatuhan. Seseorang mungkin mulai "lupa" untuk minum pilnya, berpikir bahwa melewatkannya satu dosis tidak akan menjadi masalah, atau menjadi lelah dengan batasan diet dan memutuskan untuk "curang".

Kurangnya umpan balik langsung juga memperburuk masalah. Manfaat dari kepatuhan seringkali bersifat jangka panjang dan "tidak terlihat" (misalnya, mencegah serangan jantung di masa depan), sementara ketidaknyamanan dan kebosanan dari rutinitas dirasakan setiap hari. Hal ini menciptakan skenario penundaan diskon di mana kelegaan jangka pendek dari tidak harus melakukan tugas yang membosankan lebih diutamakan daripada manfaat kesehatan jangka panjang.

Meningkatkan kepatuhan dalam menghadapi kebosanan memerlukan strategi yang membantu mengotomatiskan perilaku (seperti menggunakan kotak pil mingguan atau pengingat aplikasi) dan yang secara teratur menghubungkan kembali rutinitas harian dengan tujuan kesehatan yang lebih besar dan bermakna. Konseling pasien harus secara eksplisit mengakui tantangan kebosanan dan bekerja sama dengan pasien untuk menemukan cara-cara untuk menjaga motivasi tetap tinggi.

14.3. Implikasi Kesehatan Publik

Dampak kebosanan melampaui kesehatan individu dan meluas ke ranah kesehatan dan keselamatan masyarakat. Ketika sejumlah besar populasi mengalami kebosanan, seperti yang terlihat selama pandemi COVID-19, hal itu dapat menciptakan tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan. Selain itu, perilaku yang didorong oleh kebosanan dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan risiko tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi orang lain di sekitar mereka. Oleh karena itu, pembuat kebijakan, perencana kota, dan profesional kesehatan masyarakat perlu mempertimbangkan kebosanan sebagai faktor relevan dalam upaya mereka untuk menciptakan komunitas yang lebih sehat dan lebih aman.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah kota yang memiliki sangat sedikit taman, pusat komunitas, perpustakaan, atau ruang publik yang menarik. Sebagian besar ruangnya adalah beton dan jalan raya. Penduduk

kota ini, terutama kaum mudanya, memiliki sangat sedikit tempat yang konstruktif untuk menyalurkan energi mereka. Kekurangan "outlet" yang terorganisir ini dapat menyebabkan peningkatan "tekanan" psikologis (kebosanan) dalam sistem. Tekanan ini kemudian dapat dilepaskan dengan cara-cara yang tidak sehat atau antisosial, seperti vandalisme, ngebut di jalanan, atau berkumpul tanpa tujuan, yang semuanya memiliki implikasi bagi kesehatan dan keselamatan masyarakat. Merancang kota yang mempertimbangkan "kesehatan keterlibatan" warganya adalah intervensi kesehatan masyarakat.

14.3.1. Kebosanan dan Keamanan Publik

Seperti yang dibahas di Bab 6, kebosanan adalah pendorong kuat dari perilaku pengambilan risiko dan impulsif. Ketika perilaku ini terjadi di ruang publik, mereka dapat secara langsung mengancam keselamatan orang lain.

Contoh yang paling jelas adalah **mengemudi yang terganggu (*distracted driving*)**. Mengemudi, terutama di rute yang akrab atau jalan tol yang panjang, bisa sangat monoton. Pengemudi yang bosan secara signifikan lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku yang mengganggu, seperti mengirim pesan teks, menyesuaikan radio, atau bahkan menonton video, dalam upaya untuk meredakan kebosanan. Perilaku ini adalah penyebab utama kecelakaan lalu lintas, cedera, dan kematian. Kampanye keselamatan publik yang menargetkan mengemudi yang terganggu sering berfokus pada bahaya, tetapi mungkin juga mendapat manfaat dari mendidik pengemudi tentang risiko kebosanan dan menyarankan strategi coping yang lebih aman (seperti mendengarkan podcast yang menarik atau berhenti untuk istirahat singkat).

Dalam konteks remaja, kebosanan sering disebut sebagai motivator untuk **kenakalan dan perilaku antisosial**, mulai dari vandalisme kecil hingga tindakan yang lebih serius. Kurangnya kegiatan rekreasi yang terstruktur dan

terjangkau di suatu komunitas dapat membuat kaum muda dengan banyak waktu luang dan sedikit kesempatan, yang merupakan resep untuk masalah. Dari perspektif kesehatan masyarakat, berinvestasi dalam program setelah sekolah, pusat pemuda, dan fasilitas olahraga bukan hanya tentang hiburan; ini adalah strategi pencegahan kejahatan dan promosi kesehatan.

14.3.2. Peran Kebosanan dalam Stres Psikologis Terkait Pandemi

Pandemi COVID-19 memberikan studi kasus skala besar yang belum pernah terjadi sebelumnya tentang efek kebosanan massal. Tindakan penguncian (*lockdown*), karantina, dan jarak sosial, meskipun diperlukan untuk mengendalikan penyebaran virus, secara drastis membatasi sumber-sumber normal stimulasi, interaksi sosial, dan aktivitas yang bermakna bagi miliaran orang di seluruh dunia. Akibatnya, kebosanan menjadi pengalaman yang hampir universal.

Penelitian yang dilakukan selama pandemi secara konsisten menemukan bahwa tingkat kebosanan yang dilaporkan berkorelasi kuat dengan hasil kesehatan mental yang lebih buruk, termasuk peningkatan depresi, kecemasan, stres, dan kemarahan. Kebosanan yang disebabkan oleh penguncian memperburuk penderitaan psikologis dari isolasi sosial dan ketidakpastian ekonomi.

Lebih lanjut, kebosanan terbukti menjadi pendorong signifikan dari perilaku coping yang tidak sehat selama pandemi. Orang yang melaporkan tingkat kebosanan yang lebih tinggi juga lebih mungkin untuk melaporkan peningkatan konsumsi alkohol, penggunaan ganja, makan berlebihan, dan waktu layar yang berlebihan. Kebosanan juga dikaitkan dengan **ketidakpatuhan terhadap pedoman kesehatan masyarakat**. Orang yang merasa sangat bosan dan gelisah lebih mungkin untuk melanggar aturan jarak sosial atau menghadiri pertemuan yang dilarang, dalam upaya untuk mencari stimulasi dan koneksi sosial.

Pengalaman pandemi menyoroti bahwa kebosanan bukanlah kemewahan; dalam krisis kesehatan masyarakat, ia dapat menjadi faktor yang secara aktif merusak respons kolektif. Perencana kesiapsiagaan pandemi di masa depan perlu mempertimbangkan "kelelahan karantina" dan kebosanan sebagai variabel nyata dan mengembangkan strategi untuk memitigasinya, seperti mempromosikan rutinitas, mendorong hobi di rumah, dan memfasilitasi koneksi sosial virtual yang bermakna.

14.3.3. Merancang Intervensi Kesehatan yang Memperhatikan Kebosanan

Wawasan dari bab ini memiliki implikasi penting bagi desain intervensi kesehatan masyarakat secara umum. Terlalu sering, kampanye kesehatan berfokus murni pada penyampaian informasi dan menakut-nakuti orang agar berperilaku sehat. Pendekatan ini seringkali gagal karena tidak memperhitungkan realitas psikologis dari kebosanan.

Intervensi yang lebih efektif adalah intervensi yang dirancang dengan mempertimbangkan keterlibatan. Misalnya:

- **Desain Perkotaan:** Merancang kota dengan lebih banyak ruang hijau yang dapat diakses, jalur pejalan kaki dan sepeda yang aman, dan lapangan bermain publik dapat membuat aktivitas fisik menjadi pilihan yang lebih menarik dan tidak membosankan daripada mengemudi.
- **Program Promosi Kesehatan:** Alih-alih hanya memberitahu orang untuk makan lebih banyak sayuran, sebuah program mungkin menawarkan kelas memasak yang menyenangkan atau tantangan "sayuran pelangi" yang mengubah makan sehat menjadi permainan.
- **Kampanye Berhenti Merokok:** Selain menyoroti risiko kesehatan, kampanye mungkin juga menawarkan strategi konkret untuk mengatasi kebosanan yang sering memicu keinginan untuk merokok, seperti menyarankan aktivitas pengganti yang cepat dan menarik.

- **Kesehatan Digital:** Merancang aplikasi kesehatan dan kebugaran yang menggunakan prinsip-prinsip "gamifikasi" (seperti poin, lencana, dan papan peringkat) dapat membantu menjaga pengguna tetap terlibat dan termotivasi dalam jangka panjang, melawan kebosanan yang seringkali menyebabkan orang meninggalkan aplikasi semacam itu.

Dengan mengakui bahwa manusia secara inheren mencari keterlibatan dan akan sering memilih pilihan yang kurang sehat tetapi lebih merangsang, profesional kesehatan masyarakat dapat merancang intervensi yang bekerja *dengan*, bukan *melawan*, sifat psikologis kita.

KESIMPULAN

Bab ini telah secara meyakinkan menunjukkan bahwa kebosanan bukanlah entitas yang terisolasi di dalam pikiran, tetapi merupakan kekuatan yang signifikan dalam arena kesehatan, penyakit, dan kesejahteraan masyarakat. Dalam konteks klinis, kita telah melihat bagaimana lingkungan yang tidak merangsang dapat menumbuhkan kebosanan yang tidak hanya menambah beban psikologis penyakit tetapi juga dapat menjadi penghalang nyata untuk pemulihan, merusak motivasi untuk rehabilitasi dan bahkan memperkuat persepsi rasa sakit.

Di luar dinding rumah sakit, kita telah mengidentifikasi kebosanan sebagai pendorong tersembunyi di balik banyak perilaku kesehatan yang tidak sehat. Dari makan karena bosan hingga menghindari olahraga yang monoton, kebosanan seringkali menjadi kekuatan yang menarik kita menjauh dari pilihan yang kita tahu baik untuk kita, mendukung gratifikasi instan daripada kesejahteraan jangka panjang.

Pada skala yang lebih luas, implikasi kesehatan masyarakat dari kebosanan sangatlah nyata. Ia berkontribusi pada risiko keselamatan publik melalui

perilaku impulsif dan, seperti yang ditunjukkan oleh pandemi COVID-19, ia dapat menjadi faktor signifikan dalam tekanan psikologis massal dan ketidakpatuhan terhadap langkah-langkah kesehatan yang penting. Wawasan ini menuntut pendekatan yang lebih bernuansa dalam kesehatan masyarakat, yang mengakui dan merancang untuk kebutuhan manusia akan keterlibatan.

Dengan pemahaman ini, kita telah memperluas dampak kebosanan ke hampir setiap aspek pengalaman manusia. Bab selanjutnya akan membawa kita ke domain besar terakhir dari pengaruh kebosanan dalam masyarakat modern: dunia konsumerisme. Kita akan mengeksplorasi bagaimana kebosanan mendorong perilaku belanja, bagaimana pemasar secara sengaja memanfaatkan kekosongan kita, dan pertimbangan etis yang muncul dari hubungan antara kebosanan dan konsumsi.

BAB 15

KEBOSANAN DAN PERILAKU KONSUMEN



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Setelah menelusuri dampak kebosanan pada kesehatan mental dan fisik, kita kini beralih ke salah satu arena di mana kebosanan paling sering dieksplorasi dan dimonetisasi: pasar konsumen. Di masyarakat modern, di mana identitas seringkali terkait erat dengan apa yang kita miliki dan konsumsi, kebosanan berfungsi sebagai bahan bakar yang kuat untuk mesin ekonomi. Perasaan hampa dan tidak puas yang menjadi ciri kebosanan menciptakan keinginan akan sesuatu yang baru, sesuatu yang berbeda, sesuatu yang menjanjikan stimulasi atau makna. Dan pasar, dengan rentetan produk, layanan, dan pengalamannya yang tak ada habisnya, selalu siap sedia untuk menawarkan "solusi" yang dapat dibeli.

Bab ini akan menyelami hubungan simbiosis antara kebosanan dan perilaku konsumen. Kita akan memulai dengan membangun hubungan fundamental antara keadaan bosan dan dorongan untuk mengonsumsi. Kita akan membahas bagaimana belanja, baik secara sadar maupun tidak, telah menjadi salah satu mekanisme coping yang paling umum untuk kebosanan. Fenomena "terapi ritel" (*retail therapy*) akan dianalisis sebagai upaya untuk mengatur suasana hati dan mengisi kekosongan melalui tindakan perolehan. Lebih jauh lagi, kita akan mengeksplorasi bagaimana kebosanan mendorong pencarian kebaruan yang tak henti-hentinya dalam barang-barang konsumsi, menciptakan siklus di mana kegembiraan dari pembelian baru dengan cepat memudar, membiarkan konsumen kembali bosan dan siap untuk pembelian berikutnya.

Selanjutnya, kita akan mengalihkan perspektif dari konsumen ke pemasar. Bagaimana industri periklanan dan pemasaran secara strategis memanfaatkan dan bahkan menumbuhkan kebosanan untuk mendorong penjualan? Kita akan membedah taktik-taktik yang digunakan, mulai dari iklan yang secara eksplisit memposisikan produk sebagai pelarian dari kehidupan yang monoton, hingga penggunaan rangsangan sensorik dan kebaruan yang intens dalam desain produk dan lingkungan ritel untuk

menarik perhatian otak yang bosan. Konsep pemasaran pengalaman (*experiential marketing*) juga akan dibahas sebagai upaya untuk menjual bukan hanya produk, tetapi juga keterlibatan dan kenangan, penangkal langsung terhadap kebosanan.

Terakhir, dan yang paling penting, bab ini akan mengangkat pertimbangan etis yang mendalam yang muncul dari hubungan ini. Apakah etis bagi perusahaan untuk secara sengaja memanipulasi keadaan psikologis yang rentan seperti kebosanan untuk keuntungan komersial? Kita akan mengkritisi konsep "keusangan terencana" (*planned obsolescence*), di mana produk dirancang untuk cepat ketinggalan zaman atau rusak, yang secara artifisial menciptakan siklus konsumsi yang didorong oleh ketidakpuasan. Diskusi ini akan berujung pada seruan untuk konsumsi yang lebih sadar (*mindful consumption*), sebuah pendekatan di mana keputusan pembelian didasarkan pada kebutuhan dan nilai yang sebenarnya, bukan pada dorongan impulsif untuk melarikan diri dari kebosanan.

Secara keseluruhan, bab ini bertujuan untuk menyingkap dinamika psikologis yang seringkali tak terlihat yang menghubungkan kekosongan internal kita dengan keranjang belanja kita. Dengan memahami bagaimana kebosanan membentuk perilaku konsumen kita dan bagaimana kekuatan pasar membentuk pengalaman kebosanan kita, kita dapat menjadi konsumen yang lebih sadar, mampu membuat pilihan yang memperkaya hidup kita secara otentik, bukan hanya mengisinya sementara dengan barang-barang.

15.1. Keterkaitan Kebosanan-Konsumsi

Hubungan antara merasa bosan dan mengeluarkan uang adalah salah satu dinamika psikologis yang paling dapat diandalkan dalam ekonomi konsumen. Ketika kita merasa hampa, gelisah, dan tidak terlibat, tindakan membeli sesuatu, apa pun itu, menawarkan janji yang kuat akan perubahan, kebaruan,

dan kepuasan. Ini adalah solusi yang cepat, mudah diakses, dan divalidasi secara sosial untuk masalah internal. Hubungan ini tidak hanya didorong oleh iklan; ia berakar pada mekanisme psikologis dan neurologis mendasar yang membuat konsumsi menjadi penawar yang sangat menarik untuk kebosanan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan kebosanan sebagai rasa gatal psikologis. Itu tidak menyakitkan, tetapi sangat mengganggu dan Anda ingin segera menghilangkannya. Perilaku konsumsi adalah seperti menggaruk rasa gatal itu. Tindakan menggaruk (belanja) itu sendiri memberikan kelegaan dan fokus sesaat. Dan untuk sesaat setelahnya, sensasi garukan itu mengalahkan rasa gatal. Namun, menggaruk jarang menyembuhkan penyebab gatal yang mendasarinya, dan seringkali, setelah kelegaan awal memudar, rasa gatal itu kembali, kadang-kadang bahkan lebih kuat. Demikian pula, belanja memberikan kelegaan sementara dari kebosanan, tetapi jarang mengatasi kekosongan yang menyebabkannya.

15.1.1. Kebosanan sebagai Pendorong Impuls dan Terapi Ritel

Pembelian impulsif didefinisikan sebagai pembelian yang tidak direncanakan yang ditandai oleh urgensi yang tiba-tiba dan seringkali kuat. Kebosanan adalah salah satu pemicu emosional utama dari pembelian impulsif. Ketika bosan, fungsi eksekutif kita, termasuk kontrol impuls, cenderung melemah. Pada saat yang sama, keinginan kita untuk mengubah keadaan emosional kita meningkat. Kombinasi dari "rem" yang lemah dan "gas" yang kuat ini menciptakan kondisi yang sempurna untuk pengambilan keputusan yang gegabah.

Tindakan berbelanja itu sendiri merangsang. Ia melibatkan navigasi lingkungan baru (baik fisik maupun *online*), memproses informasi visual, membuat perbandingan, dan membayangkan diri kita sendiri dengan barang-barang baru. Semua aktivitas kognitif ini dapat mengalihkan pikiran dari perasaan bosan. Kemudian, tindakan membeli itu sendiri, menyerahkan uang

atau mengklik "beli sekarang", memberikan "serangan" dopamin kecil, sebuah hadiah konkret untuk upaya kita.

Fenomena yang lebih luas yang dikenal sebagai "terapi ritel" (*retail therapy*) mengacu pada penggunaan belanja sebagai cara untuk meningkatkan suasana hati atau mengatasi tekanan emosional. Bagi banyak orang, kebosanan adalah bentuk tekanan yang ingin mereka redakan. Belanja dapat memberikan rasa kontrol dan agensi. Di dunia yang mungkin terasa tidak dapat dikendalikan atau tidak memuaskan, tindakan memilih dan memperoleh sesuatu, bahkan sesuatu yang kecil, dapat memberikan rasa pemberdayaan sementara.

Namun, kelegaan yang diberikan oleh terapi ritel seringkali berumur pendek dan dapat diikuti oleh "penyesalan pembeli" (*buyer's remorse*). Ketika kegembiraan awal dari pembelian memudar, individu tersebut mungkin ditinggalkan dengan perasaan bersalah, stres finansial, dan, tentu saja, masalah kebosanan yang mendasarinya masih belum terselesaikan. Hal ini dapat menciptakan siklus di mana perasaan negatif dari penyesalan pembeli kemudian diobati dengan lebih banyak belanja, yang mengarah pada utang dan kekacauan.

15.1.2. Pencarian Kebaruan dalam Barang Konsumen

Manusia secara alami tertarik pada kebaruan, sebuah sifat yang dikenal sebagai neofilia. Seperti yang telah kita bahas, kebosanan secara signifikan memperkuat dorongan ini. Pasar konsumen secara ahli memanfaatkan pencarian kebaruan ini dengan terus-menerus memperkenalkan produk-produk baru, gaya baru, dan versi "yang lebih baik". Siklus mode yang tak henti-hentinya, pembaruan tahunan ponsel pintar, dan aliran gadget baru yang konstan semuanya dirancang untuk membuat apa yang kita miliki saat ini terasa usang dan membosankan.

Pengejaran kebaruan melalui konsumsi didorong oleh proses adaptasi hedonis. Kegembiraan yang kita dapatkan dari barang baru dengan cepat memudar saat kita terbiasa dengannya. Mobil baru yang mengkilap itu dengan cepat menjadi "hanya mobil". Ponsel baru yang canggih itu menjadi alat biasa. Ketika barang tersebut kehilangan kebaruanya, ia juga kehilangan kemampuannya untuk meredakan kebosanan. Hal ini membuat kita kembali ke titik awal, mencari "perbaikan" kebaruan berikutnya.

Kecenderungan ini menciptakan "treadmill konsumsi" di mana kita terus-menerus membeli barang-barang baru untuk mempertahankan tingkat kegembiraan dan kepuasan yang stabil. Perusahaan secara aktif mendorong treadmill ini. Mereka memahami bahwa jika konsumen sepenuhnya puas dengan apa yang mereka miliki, penjualan akan anjlok. Oleh karena itu, kepentingan mereka adalah untuk terus-menerus menciptakan rasa ketidakpuasan dan keinginan akan hal baru, dengan kebosanan menjadi salah satu sekutu pemasaran terbesar mereka. Dengan memposisikan produk terbaru sebagai jawaban atas ketidakpuasan kita, mereka memastikan bahwa siklus pembelian terus berlanjut.

15.1.3. Peran Belanja Online dan Konsumsi Digital

Munculnya *e-commerce* dan belanja *online* telah secara dramatis memperkuat hubungan kebosanan-konsumsi. Belanja *online* telah menghilangkan hampir semua gesekan dari proses pembelian, membuatnya lebih mudah dari sebelumnya untuk bertindak berdasarkan dorongan impulsif. Jika sebelumnya Anda harus berusaha untuk pergi ke toko, sekarang "solusi" untuk kebosanan hanya dengan beberapa klik saja, tersedia 24/7 dari kenyamanan sofa Anda.

Platform belanja *online* dirancang dengan cermat untuk menjadi sangat menarik dan merangsang, menjadikannya penangkal yang sempurna untuk kebosanan. Fitur-fitur seperti:

- **Infinite Scroll:** Situs web dan aplikasi memungkinkan pengguna untuk menggulir tanpa henti melalui produk, memberikan aliran kebaruan visual yang konstan.
- **Personalisasi dan Rekomendasi:** Algoritma melacak perilaku Anda dan menyajikan produk-produk yang kemungkinan besar akan menarik bagi Anda, menciptakan pengalaman yang sangat relevan dan sulit untuk ditolak.
- **Penawaran Terbatas dan Penjualan Kilat (Flash Sales):** Ini menciptakan rasa urgensi dan *Fear of Missing Out* (FOMO), mendorong pengambilan keputusan yang impulsif.
- **"Gamifikasi" Belanja:** Poin loyalitas, lencana, dan "perburuan" barang langka mengubah belanja menjadi permainan yang menarik.

Di luar belanja produk fisik, "konsumsi digital", seperti membeli *skin* dalam *game*, berlangganan layanan *streaming* baru, atau membeli kursus *online* yang mungkin tidak akan pernah diselesaikan, juga merupakan respons umum terhadap kebosanan. Ini menawarkan gratifikasi instan dan rasa pencapaian tanpa kekacauan fisik dari barang-barang material.

Ketersediaan dan desain yang membuat ketagihan dari platform konsumsi digital ini berarti bahwa "otot" toleransi kebosanan kita semakin jarang dilatih. Refleks untuk "membeli sesuatu" atau "melihat-lihat sesuatu" sebagai respons pertama terhadap kebosanan menjadi semakin mengakar, memperkuat siklus kebosanan dan konsumsi dengan cara yang belum pernah terjadi sebelumnya.

15.2. Strategi Pemasaran

Hubungan antara kebosanan dan konsumsi bukanlah kebetulan; itu adalah hubungan yang secara aktif dipupuk dan dieksplorasi oleh pemasar. Industri periklanan, yang bernilai miliaran dolar, pada dasarnya adalah bisnis yang menjual solusi untuk ketidakpuasan manusia, dan kebosanan adalah salah

satu bentuk ketidakpuasan yang paling umum dan dapat diandalkan. Pemasar yang cerdas memahami psikologi di balik kebosanan dan merancang kampanye yang secara langsung atau tidak langsung memposisikan produk atau layanan mereka sebagai penawarnya. Mereka tidak hanya merespons kebosanan; dalam banyak kasus, mereka membantu menciptakannya.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang dokter yang tidak etis. Alih-alih hanya mengobati penyakit yang ada, dia juga secara diam-diam melepaskan alergen ringan ke udara di ruang tunggunya untuk memastikan bahwa pasiennya akan terus datang kembali dengan gejala-gejala baru. Pemasaran dalam hubungannya dengan kebosanan seringkali bekerja seperti ini. Ia tidak hanya menawarkan "obat" (produk baru), tetapi juga secara konstan mengingatkan kita akan "penyakit" (kehidupan kita yang biasa dan membosankan) dan membuat "obat" yang kita miliki saat ini (produk lama kita) tampak tidak efektif.

15.2.1. Iklan sebagai Sarana Meredakan Kebosanan

Iklan itu sendiri dapat berfungsi sebagai bentuk hiburan untuk meredakan kebosanan sesaat. Iklan yang cerdas, lucu, atau secara visual menakjubkan dapat memberikan "serangan" stimulasi mikro yang disambut baik oleh otak yang bosan. Namun, peran utamanya yang lebih strategis adalah untuk menanamkan gagasan bahwa produk yang diiklankan adalah kunci untuk kehidupan yang lebih menarik.

Iklan sering bekerja dengan menciptakan kontras antara "kehidupan sebelum" (yang digambarkan sebagai abu-abu, monoton, membosankan) dan "kehidupan sesudah" (yang digambarkan sebagai penuh warna, dinamis, dan menarik) memiliki produk tersebut. Sebuah iklan mobil mungkin menunjukkan seseorang terjebak dalam lalu lintas yang membosankan di mobil lamanya, kemudian memotong ke adegan orang yang sama

mengemudi dengan gembira di jalan pesisir yang berkelok-kelok dengan mobil baru mereka. Pesan yang mendasarinya jelas: mobil Anda saat ini membosankan; mobil kami adalah petualangan.

Pemasaran gaya hidup (*lifestyle marketing*) membawa ini selangkah lebih maju. Ia tidak hanya menjual produk; ia menjual identitas dan serangkaian pengalaman yang terkait dengan produk tersebut. Sebuah merek minuman ringan tidak hanya menjual air manis berkarbonasi; ia menjual citra pemuda, kesenangan spontan, dan persahabatan. Iklannya menunjukkan sekelompok teman yang menarik tertawa di pantai atau di festival musik. Pesan implisitnya adalah bahwa dengan mengonsumsi produk ini, Anda dapat membeli akses ke dunia yang menarik ini dan melarikan diri dari kebosanan kehidupan normal Anda. Iklan menciptakan "kesenjangan aspirasi" antara kehidupan kita saat ini dan kehidupan yang kita inginkan, dan kemudian memposisikan produk sebagai jembatan untuk melintasi kesenjangan tersebut.

15.2.2. Penggunaan Stimulus Sensorik dan Novelties

Otak yang bosan sangat haus akan rangsangan sensorik dan kebaruan. Pemasar memahami hal ini dengan sangat baik dan menggunakannya dalam desain produk, kemasan, dan lingkungan ritel.

- **Desain Produk dan Kemasan:** Produk seringkali dirancang agar sangat merangsang secara sensorik. Pikirkan tentang suara "kriuk" yang memuaskan dari keripik kentang, warna-warna cerah dari permen, atau kemasan yang mengkilap dan menarik secara taktil dari sebuah gadget baru. Kemasan seringkali diperbarui secara berkala, bahkan jika produk di dalamnya tidak berubah, hanya untuk menciptakan ilusi kebaruan di rak toko. Edisi terbatas dan rasa musiman adalah strategi lain untuk terus-menerus menyuntikkan kebaruan ke dalam lini produk yang sudah ada.

- **Desain Lingkungan Ritel:** Toko fisik dirancang untuk menjadi pengalaman yang imersif dan merangsang. Musik yang upbeat, pencahayaan yang dramatis, aroma yang khas (seperti bau roti panggang segar di dekat toko roti), dan pajangan produk yang menarik secara visual semuanya bekerja sama untuk membangkitkan gairah dan menjaga perhatian pembeli. Tata letak toko seringkali dirancang untuk mendorong eksplorasi dan penemuan yang tidak terencana, meningkatkan kemungkinan pembelian impulsif. Toko-toko seperti IKEA adalah master dalam hal ini, menciptakan jalur berliku yang memaparkan pembeli pada berbagai macam produk dan skenario gaya hidup.

Strategi-strategi ini bekerja dengan membajak bias atensi kita. Ketika kita bosan, perhatian kita memindai lingkungan untuk mencari sesuatu, apa pun, yang menarik. Produk dan lingkungan yang dirancang agar menonjol secara sensorik lebih mungkin untuk "menangkap" perhatian ini dan menarik kita masuk.

15.2.3. Pemasaran Pengalaman dan Promosi Destinasi

Menyadari bahwa kegembiraan dari barang-barang material cepat memudar, pemasaran modern semakin bergeser ke arah penjualan pengalaman. Pemasaran pengalaman (*experiential marketing*) berfokus pada penciptaan interaksi dan acara yang berkesan yang memungkinkan konsumen untuk "hidup" di dalam sebuah merek. Ini bisa berupa *pop-up store* yang imersif, konser yang disponsori merek, atau instalasi seni interaktif. Pendekatan ini secara langsung menjual penangkal kebosanan: keterlibatan, partisipasi, dan kenangan.

Industri pariwisata adalah contoh utama dari hal ini. Promosi destinasi hampir seluruhnya dibangun di atas janji pelarian dari kebosanan kehidupan sehari-hari. Brosur perjalanan dan iklan media sosial penuh dengan gambar-gambar

pantai yang eksotis, kota-kota yang ramai, dan petualangan yang mendebarkan. Slogan-slogan seperti "Temukan jati dirimu," "Tinggalkan yang biasa," atau "Petualangan menanti" secara eksplisit menargetkan ketidakpuasan dan keinginan untuk stimulasi yang menjadi ciri kebosanan.

Pemasaran pengalaman sangat efektif karena ia selaras dengan temuan psikologis bahwa pengalaman, bukan barang, cenderung menghasilkan kebahagiaan yang lebih langgeng. Namun, ia juga dapat menciptakan tekanan untuk terus-menerus mencari pengalaman "yang layak di-Instagram" berikutnya, yang dapat mengarah pada bentuk treadmill hedonis yang berbeda, di mana kehidupan normal mulai terasa tidak memadai jika tidak diisi dengan perjalanan dan acara yang luar biasa. Pemasaran ini menjual ide bahwa kehidupan yang menarik adalah sesuatu yang harus dibeli dan dikonsumsi, bukan sesuatu yang dapat diciptakan dari sumber daya internal.

15.3. Pertimbangan Etis

Hubungan yang kuat antara kebosanan dan konsumerisme, dan upaya yang disengaja oleh pemasar untuk mengeksploitasi, menimbulkan pertanyaan etis yang signifikan. Ini bukan hanya tentang bisnis yang memenuhi permintaan; ini tentang apakah dapat diterima untuk secara aktif menumbuhkan dan memanfaatkan kerentanan psikologis untuk keuntungan. Diskusi ini memaksa kita untuk mempertimbangkan dampak yang lebih luas dari budaya konsumen kita pada kesejahteraan individu dan kesehatan planet.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah perusahaan farmasi yang tidak hanya menjual obat tidur, tetapi juga mensponsori acara-acara yang bising hingga larut malam di sebelah kompleks apartemen. Mereka secara aktif menciptakan masalah (kurang tidur) yang kemudian mereka tawarkan solusinya (obat tidur). Ini secara luas akan dianggap tidak etis. Pertanyaan yang harus kita ajukan adalah: Seberapa berbedakah ini dari sebuah sistem

ekonomi yang secara konstan mempromosikan citra kehidupan yang membosankan dan tidak memadai, dan kemudian menawarkan aliran produk yang tak ada habisnya sebagai satu-satunya jalan keluar?

15.3.1. Manipulasi Kebosanan untuk Keuntungan Komersial

Pertanyaan etis inti adalah tentang manipulasi. Apakah pemasar hanya menanggapi kebutuhan yang sudah ada untuk stimulasi, atau apakah mereka secara aktif menciptakan dan memperkuat perasaan kebosanan dan ketidakpuasan? Banyak yang berpendapat bahwa iklan modern lebih sering melakukan yang terakhir. Dengan terus-menerus membombardir kita dengan citra kesempurnaan, kegembiraan, dan kebaruan, industri pemasaran dapat membuat kehidupan normal kita terasa kurang memuaskan jika dibandingkan.

Manipulasi ini sangat memprihatinkan ketika ditargetkan pada populasi yang rentan, seperti anak-anak dan remaja. Otak mereka yang sedang berkembang, dengan kontrol impuls yang lebih lemah dan kepekaan yang lebih tinggi terhadap penghargaan sosial, sangat rentan terhadap pesan pemasaran. Menargetkan kebosanan remaja dengan produk-produk yang menjanjikan status sosial atau kegembiraan instan dapat mendorong pola konsumsi kompulsif sejak usia dini.

Masalah etis lainnya adalah kurangnya transparansi. Pemasar jarang mengatakan, "Kami tahu Anda merasa hampa, jadi belilah produk kami untuk mengalihkan perhatian Anda selama beberapa jam." Sebaliknya, mereka menggunakan daya tarik emosional yang halus dan asosiasi bawah sadar untuk menghubungkan produk mereka dengan kebutuhan yang lebih dalam akan kebahagiaan, koneksi, dan makna. Ini bisa dibilang menipu, karena menjanjikan bahwa solusi eksternal (sebuah produk) dapat memecahkan masalah internal yang kompleks (kebosanan eksistensial).

15.3.2. Dampak dari “Obsolescence Terencana”

"Keusangan terencana" (*planned obsolescence*) adalah strategi bisnis di mana suatu produk dirancang dengan masa pakai yang terbatas secara artifisial atau dibuat menjadi usang setelah periode waktu tertentu. Ini dapat terjadi melalui **keusangan fungsional** (misalnya, membuat suku cadang sulit ditemukan atau pembaruan perangkat lunak yang memperlambat perangkat lama) atau **keusangan perceptual** (misalnya, siklus mode yang cepat yang membuat pakaian tahun lalu terasa "ketinggalan zaman").

Strategi ini secara etis meragukan karena beberapa alasan. Pertama, ini adalah pemborosan sumber daya alam yang luar biasa dan berkontribusi besar terhadap masalah limbah global. Kedua, ini secara finansial memberatkan konsumen, memaksa mereka untuk terus-menerus mengganti barang-barang yang seharusnya bisa bertahan lebih lama.

Dalam konteks kebosanan, keusangan terencana adalah mesin yang secara artifisial menghasilkan ketidakpuasan. Ia secara sistematis memastikan bahwa kegembiraan dari barang-barang kita bersifat sementara. Dengan merancang kebosanan dengan produk-produk kita saat ini, perusahaan memastikan adanya permintaan yang konstan untuk produk-produk baru mereka. Ini adalah manipulasi siklus kebaruan-habituasi dalam skala industri, yang menjebak konsumen dalam treadmill pembelian yang tidak pernah berakhir, yang didorong oleh perasaan bahwa apa yang mereka miliki tidak lagi cukup baik.

15.3.3. Mendorong Konsumsi yang Sadar

Sebagai penangkal terhadap siklus konsumsi yang didorong oleh kebosanan, gerakan menuju "konsumsi sadar" (*mindful consumption*) semakin mendapat perhatian. Ini adalah pendekatan untuk membeli yang didasarkan pada kesadaran, niat, dan refleksi nilai-nilai. Alih-alih membeli secara impulsif

untuk meredakan emosi negatif, konsumen yang sadar berhenti sejenak dan bertanya pada diri sendiri serangkaian pertanyaan.

Pertanyaan-pertanyaan ini mungkin termasuk:

- "Mengapa saya ingin membeli ini? Apakah karena kebutuhan yang tulus, atau apakah saya mencoba melarikan diri dari perasaan (seperti kebosanan)?"
- "Apakah saya sudah memiliki sesuatu yang dapat melayani fungsi yang sama?"
- "Apakah pembelian ini selaras dengan nilai-nilai saya (misalnya, keberlanjutan, minimalisme, dukungan untuk bisnis lokal)?"
- "Bagaimana perasaan saya setelah kegembiraan awal dari pembelian ini memudar? Apakah ini akan menambah nilai jangka panjang dalam hidup saya?"

Mendorong konsumsi sadar bukanlah tentang anti-konsumerisme total atau meniadakan semua kesenangan dalam membeli. Sebaliknya, ini adalah tentang merebut kembali agensi kita sebagai konsumen. Ini adalah tentang memastikan bahwa keputusan pembelian kita didorong oleh tujuan internal kita, bukan dimanipulasi oleh kekuatan eksternal.

Dari perspektif etis, ini juga berarti menuntut lebih banyak dari perusahaan: transparansi yang lebih besar, produk yang dibuat untuk bertahan lama, dan pemasaran yang menginformasikan daripada memanipulasi. Dengan menjadi konsumen yang lebih sadar, kita tidak hanya meningkatkan kesejahteraan pribadi kita dengan melepaskan diri dari treadmill hedonis, tetapi kita juga memberikan suara dengan dompet kita untuk ekonomi yang lebih etis dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Bab ini telah mengungkap hubungan yang dalam dan seringkali bermasalah antara kekosongan internal kebosanan dan kelimpahan eksternal pasar konsumen. Kita telah menetapkan bahwa kebosanan berfungsi sebagai pendorong yang kuat untuk konsumsi, memicu pembelian impulsif dan "terapi ritel" sebagai cara cepat untuk mengubah keadaan emosional kita. Pencarian kebaruan yang tak henti-hentinya, yang diperkuat oleh kebosanan, adalah bahan bakar yang membuat treadmill konsumsi terus berputar, terutama di era belanja *online* yang tanpa gesekan.

Kita juga telah melihat bahwa hubungan ini bukanlah kebetulan, melainkan hasil dari strategi pemasaran yang disengaja. Pemasar secara ahli menggunakan iklan untuk memposisikan produk sebagai pelarian dari kehidupan yang monoton, memanfaatkan rangsangan sensorik untuk menarik perhatian otak yang bosan, dan semakin menjual pengalaman itu sendiri sebagai penawar utama untuk kekosongan.

Pemeriksaan ini secara tak terhindarkan membawa kita ke pertanyaan etis yang menantang. Dengan memanipulasi kebosanan dan melembagakan keusangan terencana, sistem konsumen modern dapat menjebak individu dalam siklus ketidakpuasan dan pemborosan yang merusak. Sebagai tanggapan, konsep konsumsi sadar muncul sebagai penangkal yang kuat, menawarkan jalan menuju pengambilan keputusan yang lebih disengaja, didorong oleh nilai, dan pada akhirnya lebih memuaskan.

Setelah menjelajahi bagaimana kita mencoba mengisi kekosongan dengan barang-barang, bab selanjutnya akan beralih ke cara kita mengisinya dengan informasi dan hiburan digital. Bab 16, "Boredom and Technology", akan menyelami lebih dalam peran spesifik ponsel pintar, media sosial, dan kecerdasan buatan dalam membentuk, dan mungkin memperburuk, pengalaman kebosanan kita di abad ke-21.

BAB 16

KEBOSANAN DAN TEKNOLOGI



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Tidak ada diskusi tentang kebosanan di era modern yang lengkap tanpa konfrontasi mendalam dengan kekuatan yang paling membentuk pengalaman kita sehari-hari: teknologi digital. Ponsel pintar telah menjadi perpanjangan dari diri kita, sebuah portal konstan ke dunia informasi, hiburan, dan koneksi sosial yang tak terbatas. Pada pandangan pertama, teknologi tampak seperti kemenangan akhir atas kebosanan. Setiap momen kosong, setiap penantian di antrean, setiap jeda dalam percakapan kini dapat dengan mudah diisi dengan guliran cepat, video singkat, atau *game* yang menarik. Kebosanan, dalam teori, seharusnya sudah menjadi peninggalan masa lalu. Namun, secara paradoksal, banyak dari kita yang merasa lebih gelisah, lebih terganggu, dan mungkin secara fundamental lebih rentan terhadap kebosanan daripada sebelumnya.

Bab ini akan menyelami hubungan yang kompleks dan seringkali kontradiktif antara kebosanan dan teknologi. Kita akan memulai dengan menganalisis lanskap digital saat ini, mengeksplorasi bagaimana perangkat seperti ponsel pintar telah menjadi "pisau Swiss Army" untuk pengentasan kebosanan. Kita akan membahas bagaimana aliran konten yang tak ada habisnya, yang didukung oleh algoritma personalisasi, menciptakan ilusi pilihan dan keterlibatan yang konstan. Namun, kita juga akan mengkaji "paradoks terlalu banyak konten", fenomena di mana kelimpahan pilihan justru dapat menyebabkan kelumpuhan dan perasaan hampa yang aneh, sejenis kebosanan baru yang lahir dari stimulasi berlebihan.

Selanjutnya, bab ini akan mengeksplorasi gerakan penyeimbang yang muncul sebagai respons terhadap kejemuhan digital ini: *digital detox*. Apa psikologi di balik keinginan untuk "melepaskan diri"? Kita akan membahas tantangan yang signifikan untuk memutuskan hubungan di dunia yang menuntut koneksi konstan. Lebih penting lagi, kita akan menguraikan manfaat potensial dari periode waktu digital yang tidak terstruktur atau bahkan bebas digital, termasuk pemulihan perhatian, peningkatan kreativitas,

dan penemuan kembali kesenangan dalam aktivitas dunia nyata, pada dasarnya, belajar kembali bagaimana menjadi bosan dengan baik.

Terakhir, bab ini akan mengadopsi pandangan yang lebih bernuansa, bergerak melampaui dikotomi sederhana "teknologi baik vs. teknologi buruk". Kita akan membahas bagaimana teknologi, jika dirancang dan digunakan dengan sadar, juga dapat menjadi alat yang ampuh untuk *melawan* kebosanan yang tidak produktif dan *mendorong* keterlibatan yang bermakna. Kita akan melihat contoh-contoh aplikasi yang dirancang untuk menumbuhkan pembelajaran, kreativitas, dan *mindfulness*, serta mempertimbangkan bagaimana inovasi di masa depan, seperti teknologi yang sadar-perhatian (*attention-aware technology*), dapat membantu kita membangun hubungan yang lebih sehat dan lebih seimbang dengan dunia digital kita.

Secara keseluruhan, bab ini bertujuan untuk memberikan analisis kritis terhadap bagaimana teknologi membentuk kembali pengalaman kebosanan kita. Ini adalah undangan untuk merenungkan kebiasaan digital kita sendiri dan mempertimbangkan apakah alat-alat yang kita gunakan untuk melarikan diri dari kebosanan sebenarnya, dalam jangka panjang, justru memperdalamnya. Dengan pemahaman ini, kita dapat mulai bergerak menuju penggunaan teknologi yang lebih disengaja, yang melayani tujuan kita, bukan sebaliknya.

16.1. Lanskap Digital

Lanskap digital modern adalah lingkungan yang belum pernah ada sebelumnya dalam sejarah manusia dalam hal kepadatan dan ketersediaan stimulasi. Arsitektur platform digital, dari media sosial hingga layanan *streaming*, dirancang dengan cermat untuk menangkap dan mempertahankan perhatian kita, seringkali dengan mengeksplorasi

kerentanan psikologis kita, termasuk keengganan kita terhadap kebosanan. Memahami elemen-elemen desain ini dan efek psikologisnya sangat penting untuk menavigasi dunia digital secara sadar.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan pikiran Anda sebagai seorang penjelajah di sebuah hutan. Di masa lalu, hutan itu sebagian besar alami, dengan jalan setapak yang harus Anda temukan sendiri. Ada saat-saat kebosanan dan kesunyian, tetapi juga kesempatan untuk penemuan yang tulus. Lanskap digital modern adalah seperti hutan yang sama, tetapi sekarang setiap pohon telah dipasangi layar yang memutar video menarik, setiap batu menawarkan permainan mini, dan setiap jalan setapak adalah eskalator yang membawa Anda ke atraksi berikutnya. Hampir tidak mungkin untuk bosan, tetapi juga hampir tidak mungkin untuk benar-benar menjelajah, tersesat, atau menemukan sesuatu sendiri. Anda terus-menerus digiring dari satu stimulasi ke stimulasi berikutnya, sebuah pengalaman yang bisa sangat menarik tetapi pada akhirnya terasa dangkal dan tidak memuaskan.

16.1.1. Peran Smartphone dan Hiburan Instan

Ponsel pintar adalah titik nol dari revolusi anti-kebosanan. Dengan menempatkan komputer yang terhubung ke internet di saku setiap orang, ia telah secara efektif menghilangkan "ruang kosong" dalam kehidupan sehari-hari. Penantian, baik itu di halte bus, di ruang tunggu dokter, atau di antara pertemuan, dulu merupakan wadah alami untuk kebosanan, lamunan, atau sekadar pengamatan terhadap dunia sekitar. Sekarang, waktu-waktu ini hampir secara universal diisi dengan interaksi ponsel pintar.

Perangkat ini menawarkan hiburan instan dan multi-modal. Dalam hitungan detik, seseorang dapat beralih dari membaca berita, ke menonton video lucu, ke bermain *game*, ke mengobrol dengan teman. Kemudahan dan variasi ini menjadikannya alat yang sangat efektif untuk mengatur suasana hati. Setiap

kali sedikit perasaan bosan atau tidak nyaman muncul, ponsel menawarkan pelarian yang langsung.

Namun, ketergantungan pada "perbaikan" instan ini dapat memiliki efek seperti atrofi pada keterampilan coping internal kita. Kita mungkin menjadi kurang mampu untuk menghasilkan hiburan dari dalam diri (melalui imajinasi atau pemikiran), kurang toleran terhadap momen-momen yang tidak merangsang, dan kurang hadir dalam lingkungan fisik kita. Refleks untuk meraih ponsel menjadi begitu otomatis sehingga kita bahkan mungkin tidak menyadari bahwa kita sedang menghindari keadaan internal kita sendiri. Fenomena "phubbing" (mengabaikan seseorang di hadapan Anda demi ponsel Anda) adalah contoh nyata dari bagaimana pencarian stimulasi digital dapat merusak koneksi dunia nyata.

16.1.2. Ilusi Pilihan dan Paradoks Konten Terlalu Banyak

Layanan *streaming* seperti Netflix atau YouTube dan platform seperti Spotify menawarkan perpustakaan konten yang secara fungsional tak terbatas. Secara teoretis, ini seharusnya menjadi akhir dari kebosanan. Namun, banyak orang akan mengenali pengalaman menghabiskan 30 menit menggulir tanpa henti melalui pilihan, hanya untuk akhirnya tidak menonton apa-apa dan merasa tidak puas. Fenomena ini dikenal sebagai **paradoks pilihan**.

Psikolog Barry Schwartz, dalam bukunya *The Paradox of Choice*, berpendapat bahwa meskipun beberapa pilihan itu baik, terlalu banyak pilihan dapat menyebabkan kelumpuhan dan penurunan kepuasan. Ketika dihadapkan pada ratusan pilihan, beban kognitif untuk mengevaluasi dan memilih yang "terbaik" bisa menjadi luar biasa. Kita menjadi takut membuat pilihan yang salah dan melewatkannya yang lebih baik.

Dalam konteks kebosanan, ini menciptakan situasi yang aneh. Kita secara aktif mencari hiburan, tetapi proses pencarian itu sendiri menjadi pekerjaan yang membuat stres dan tidak memuaskan. Kekosongan tidak diisi karena kita terjebak dalam "mode belanja" kognitif. Hasil akhirnya bisa menjadi bentuk kebosanan meta: kebosanan karena mencoba menemukan sesuatu untuk meredakan kebosanan kita.

Selain itu, algoritma rekomendasi, meskipun dirancang untuk membantu, dapat menciptakan "gelembung filter" di mana kita terus-menerus disajikan dengan jenis konten yang sama yang sudah kita sukai. Hal ini dapat mengurangi kemungkinan penemuan yang tidak disengaja dan, dalam jangka panjang, membuat pengalaman konsumsi media kita terasa dapat diprediksi dan bahkan monoton.

16.1.3. Pengaruh AI dan Personalisasi terhadap Kebosanan

Kecerdasan Buatan (AI) dan algoritma personalisasi adalah mesin yang menggerakkan ekonomi perhatian digital. Platform seperti TikTok, Instagram, dan YouTube menggunakan AI yang sangat canggih untuk menganalisis perilaku kita, setiap suka, bagikan, komentar, dan bahkan berapa lama kita berhenti pada sebuah postingan, untuk membangun profil terperinci tentang minat kita. Mereka kemudian menggunakan profil ini untuk menyusun *feed* konten yang dipersonalisasi secara unik dan dirancang agar semenarik mungkin bagi kita.

Di satu sisi, ini adalah penangkal kebosanan yang sangat kuat. Algoritma ini sangat baik dalam memberi kita apa yang mereka pikir kita inginkan, memastikan bahwa selalu ada sesuatu yang baru dan relevan untuk dilihat. Umpam TikTok "For You" adalah contoh utamanya; ia dapat beradaptasi dengan suasana hati dan minat pengguna secara *real-time* dengan kecepatan yang menakutkan, memberikan aliran dopamin yang tampaknya tak ada habisnya.

Namun, ada sisi gelap dari personalisasi hiper-efisien ini.

- **Mengurangi Agensi:** Ketika *feed* kita begitu sempurna dikurasi untuk kita, kita beralih dari menjadi pencari informasi aktif menjadi penerima pasif. Kita tidak perlu lagi berusaha untuk menemukan hal-hal yang menarik; algoritma melakukannya untuk kita. Hal ini dapat melemahkan "otot" rasa ingin tahu dan eksplorasi kita.
- **Menciptakan Ketergantungan:** Karena pengalaman ini sangat disesuaikan, dunia nyata yang tidak dipersonalisasi dapat mulai terasa membosankan jika dibandingkan. Pengalaman "satu ukuran untuk semua" dari membaca buku yang sama dengan orang lain atau menonton siaran TV langsung mungkin terasa kurang menarik.
- **Potensi Manipulasi:** Algoritma ini tidak dioptimalkan untuk kesejahteraan kita; mereka dioptimalkan untuk keterlibatan (dan dengan demikian, pendapatan iklan). Mereka dapat belajar untuk mengeksplorasi kerentanan kita, mungkin menyajikan konten yang memicu kemarahan atau kecemasan hanya karena itu membuat kita tetap menggulir.

Dalam jangka panjang, lanskap digital yang sepenuhnya dipersonalisasi dapat menciptakan bentuk kebosanan yang halus, di mana meskipun kita terus-menerus terhibur, kita jarang ditantang atau dikejutkan dengan cara yang mengarah pada pertumbuhan sejati.

16.2. Detoks Digital

Sebagai reaksi tak terhindarkan terhadap banjir stimulasi digital, gerakan "detoks digital" telah mendapatkan momentum. Konsepnya sederhana: secara sengaja mengambil jeda dari perangkat dan platform digital untuk periode waktu tertentu, mulai dari beberapa jam hingga beberapa minggu. Di balik kesederhanaan ini terdapat upaya mendalam untuk merebut kembali perhatian, menumbuhkan kembali koneksi dengan dunia fisik, dan, yang

paling relevan dengan buku ini, untuk belajar kembali bagaimana hidup dengan, dan bahkan menghargai, kekosongan yang telah kita coba hilangkan dengan begitu gigih. Detoks digital bukanlah tentang menolak teknologi, melainkan tentang mengatur ulang hubungan kita dengannya.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda telah hidup dengan pola makan yang hanya terdiri dari makanan cepat saji yang sangat diproses (stimulasi digital). Makanan itu enak, mudah didapat, dan memberikan ledakan energi yang cepat. Melakukan detoks digital adalah seperti memutuskan untuk hanya makan makanan utuh yang sederhana dan alami selama seminggu. Beberapa hari pertama mungkin sulit. Anda mungkin mengalami "penarikan", keinginan akan gula dan garam (notifikasi dan *feed*). Makanan alami mungkin pada awalnya terasa "membosankan" bagi langit-langit mulut Anda yang sudah terbiasa dengan rasa yang intens. Namun, seiring waktu, Anda mulai menghargai rasa halus dari sebuah apel atau kesegaran salad. Anda merasa lebih baik, lebih jernih, dan lebih berenergi. Ketika Anda kembali ke makanan cepat saji, Anda jauh lebih sadar akan betapa tidak sehatnya makanan itu.

16.2.1. Psikologi Mengambil Jeda dari Teknologi

Motivasi untuk melakukan detoks digital seringkali berasal dari perasaan bahwa ada sesuatu yang "tidak beres". Orang mungkin menyadari bahwa mereka tidak dapat berkonsentrasi pada buku, bahwa mereka merasa cemas ketika terpisah dari ponsel mereka, atau bahwa interaksi tatap muka mereka terasa kurang memuaskan. Ini adalah kesadaran intuitif bahwa stimulasi digital yang konstan memiliki biaya.

Secara psikologis, detoks digital bertujuan untuk mengatasi beberapa masalah:

- ***Attentional Restoration (Pemulihan Perhatian):*** Teori Pemulihan Perhatian menyatakan bahwa perhatian terarah kita adalah sumber

daya yang terbatas yang dapat terkuras oleh tuntutan konstan dari kehidupan modern, terutama lingkungan digital. Menghabiskan waktu di lingkungan yang tidak menuntut secara kognitif (seperti alam) atau sekadar mengurangi input informasi memungkinkan sumber daya perhatian ini untuk diisi ulang.

- **Mengurangi *FOMO* (Fear of Missing Out):** Media sosial menciptakan ilusi bahwa semua orang menjalani kehidupan yang lebih menarik daripada kita. Dengan memutuskan hubungan, kita melepaskan diri dari perbandingan sosial yang konstan ini, memungkinkan kita untuk lebih menghargai kehidupan kita sendiri sebagaimana adanya.
- **Membangun Kembali Toleransi Kebosanan:** Dengan secara paksa menghilangkan pilihan untuk meraih perangkat, detoks digital memaksa kita untuk menghadapi momen-momen kosong. Ini adalah bentuk terapi paparan untuk kebosanan. Kita dipaksa untuk menemukan cara lain untuk mengisi waktu, seringkali dengan beralih ke sumber daya internal atau lingkungan fisik kita.
- **Meningkatkan Kesadaran Diri:** Tanpa gangguan eksternal yang konstan, kita menjadi lebih sadar akan keadaan internal kita, pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh kita. Ini bisa jadi tidak nyaman pada awalnya, tetapi ini adalah langkah penting menuju pemahaman diri yang lebih dalam.

16.2.2. Tantangan Melepas Diri di Dunia Digital

Meskipun manfaatnya potensial, memutuskan hubungan di dunia yang hiper-terhubung sangatlah menantang. Tantangan-tantangan ini bersifat psikologis dan praktis.

- **Gejala Penarikan (*Withdrawal Symptoms*):** Banyak orang melaporkan mengalami gejala yang mirip dengan penarikan zat ketika mereka pertama kali mencoba memutuskan hubungan. Ini dapat

mencakup peningkatan kecemasan, kegelisahan, iritabilitas, dan keinginan yang kuat untuk memeriksa perangkat mereka. Ini adalah tanda seberapa dalam kebiasaan digital telah mengakar dalam sirkuit penghargaan otak kita.

- **Tekanan Sosial dan Profesional:** Dalam banyak pekerjaan dan lingkaran sosial, ada ekspektasi untuk selalu tersedia dan responsif. Tidak memeriksa email atau pesan grup selama sehari penuh dapat dianggap tidak bertanggung jawab atau tidak sopan. Hal ini menciptakan konflik antara keinginan untuk memutuskan hubungan dan kebutuhan untuk tetap terhubung.
- **Rasa Ketergantungan Praktis:** Kita telah menjadi sangat bergantung pada ponsel pintar untuk fungsi-fungsi dasar seperti navigasi, perbankan, komunikasi, dan bahkan sebagai jam alarm kita. Melakukan detoks total dapat secara logistik rumit.
- **Menghadapi Kekosongan:** Mungkin tantangan terbesar adalah menghadapi apa yang muncul ketika gangguan dihilangkan. Kita mungkin dihadapkan pada perasaan kesepian, kecemasan, atau kebosanan yang telah kita hindari. Keberhasilan detoks seringkali bergantung pada kemampuan untuk menavigasi ketidaknyamanan awal ini tanpa segera kembali ke kebiasaan lama.

16.2.3. Manfaat Waktu Digital yang Tak Terstruktur

Bagi banyak orang, detoks digital total tidaklah praktis. Alternatif yang lebih berkelanjutan adalah dengan secara sadar mengintegrasikan "waktu digital yang tidak terstruktur" atau pendekatan "minimalisme digital". Ini bukan tentang menghilangkan teknologi, tetapi tentang menggunakannya dengan lebih hati-hati dan dengan tujuan.

Manfaat dari pendekatan ini meliputi:

- **Penggunaan yang Disengaja:** Alih-alih secara refleks membuka media sosial setiap kali ada momen kosong, Anda mungkin menetapkan waktu tertentu dalam sehari untuk memeriksanya. Di luar waktu itu, ponsel tetap tersimpan. Ini mengubah teknologi dari pengalih perhatian pasif menjadi alat yang Anda gunakan secara aktif untuk tujuan tertentu.
- **Menemukan Kembali Hobi Dunia Nyata:** Ketika waktu yang sebelumnya dihabiskan untuk mengulir tanpa berpikir dibebaskan, muncul ruang untuk kegiatan lain. Orang sering melaporkan bahwa selama periode penggunaan teknologi yang lebih sedikit, mereka mulai membaca lebih banyak, menghabiskan lebih banyak waktu di luar, atau menghidupkan kembali hobi-hobi lama.
- **Peningkatan Kualitas Interaksi Sosial:** Dengan tidak terus-menerus terganggu oleh notifikasi, kita dapat lebih hadir sepenuhnya dalam percakapan tatap muka, yang mengarah pada koneksi yang lebih dalam dan lebih memuaskan.
- **Peningkatan Kreativitas:** Seperti yang dibahas di Bab 10, membiarkan pikiran mengembang tanpa input digital adalah kunci untuk wawasan kreatif. Waktu yang bebas dari layar adalah waktu inkubasi.

Pada akhirnya, tujuan dari detoks atau penggunaan yang lebih sadar adalah untuk mengembalikan keseimbangan. Ini adalah tentang mengakui bahwa sementara teknologi adalah alat yang luar biasa, pikiran kita juga membutuhkan periode keheningan, kekosongan, dan kebosanan untuk berfungsi pada kapasitas puncaknya.

16.3. Teknologi sebagai Alat

Sangat mudah untuk jatuh ke dalam narasi distopia di mana teknologi adalah musuh utama dari perhatian dan keterlibatan yang mendalam. Namun,

pandangan ini terlalu sederhana. Teknologi pada dasarnya netral; ia adalah alat, dan seperti alat apa pun, ia dapat digunakan untuk membangun atau menghancurkan. Sementara banyak platform digital saat ini dirancang untuk mengeksplorasi kelemahan kita, ada juga gerakan yang berkembang untuk merancang dan menggunakan teknologi dengan cara yang menghormati dan bahkan meningkatkan kesejahteraan manusia. Alih-alih menjadi sumber kebosanan atau pelarian darinya, teknologi juga bisa menjadi pintu gerbang menuju keterlibatan yang bermakna.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan sebuah pisau. Di tangan seorang perampok, itu adalah senjata yang berbahaya. Di tangan seorang koki, itu adalah alat untuk menciptakan makanan yang indah dan bergizi. Masalahnya bukan pada pisau, tetapi pada niat dan keterampilan penggunanya. Demikian pula, teknologi dapat digunakan untuk "merampok" perhatian kita dan membuat kita ketagihan, atau dapat digunakan sebagai alat untuk "memasak" ide-ide baru, mempelajari keterampilan, dan terhubung dengan orang lain secara kreatif.

16.3.1. Menggunakan Teknologi untuk Meningkatkan Keterlibatan dan Pembelajaran

Berlawanan dengan aplikasi yang dirancang untuk konsumsi pasif, ada banyak alat digital yang secara aktif mendorong keterlibatan, pembelajaran, dan kreativitas. Teknologi ini tidak mencoba untuk "menyembuhkan" kebosanan dengan hiburan yang mudah, tetapi dengan memberikan tantangan dan peluang untuk *flow*.

- **Platform Pembelajaran:** Situs web dan aplikasi seperti Coursera, Khan Academy, atau Duolingo menyediakan akses yang belum pernah terjadi sebelumnya ke pendidikan berkualitas tinggi. Seseorang yang merasa bosan dan tidak tertantang dapat, dengan beberapa klik, mulai belajar bahasa baru, mengambil kursus

pengantar fisika kuantum, atau belajar cara membuat kode. Ini adalah penggunaan teknologi untuk memenuhi kebutuhan akan pertumbuhan dan penguasaan.

- **Alat Kreatif:** Perangkat lunak seperti GarageBand, Procreate, atau bahkan editor video yang ada di sebagian besar ponsel pintar telah mendemokratisasi penciptaan kreatif. Mereka memungkinkan siapa saja untuk bereksperimen dengan membuat musik, melukis secara digital, atau membuat film. Alih-alih hanya mengonsumsi konten, pengguna menjadi pencipta.
- **Serious Games dan Simulasi:** Ini adalah *game* yang dirancang bukan hanya untuk hiburan, tetapi untuk tujuan pendidikan, pelatihan, atau kesehatan. Seorang mahasiswa kedokteran mungkin menggunakan simulasi bedah VR, atau seorang perencana kota mungkin menggunakan *game* seperti SimCity untuk memahami dinamika perkotaan. *Game-game* ini mengubah pembelajaran menjadi pengalaman yang sangat menarik dan interaktif.

Penggunaan teknologi semacam ini secara langsung melawan kebosanan dengan menyediakan aktivitas yang memiliki tujuan, memberikan umpan balik, dan memungkinkan pengembangan keterampilan.

16.3.2. Merancang Aplikasi yang Memperhatikan Rentang Perhatian

Menyadari dampak negatif dari "ekonomi perhatian", ada gerakan yang berkembang di antara para desainer dan pengembang untuk menciptakan "teknologi manusiawi" (*humane tech*). Tujuannya adalah untuk merancang produk yang membantu orang mencapai tujuan mereka seefisien mungkin dan kemudian "menyingkir", alih-alih mencoba memaksimalkan waktu yang dihabiskan di aplikasi.

Prinsip-prinsip desain ini meliputi:

- **Minimalkan Notifikasi:** Alih-alih membombardir pengguna dengan peringatan, aplikasi yang dirancang dengan baik akan membatasi notifikasi hanya untuk hal-hal yang benar-benar penting dan tepat waktu.
- **Hindari Umpan Tak Terbatas:** Daripada *infinite scroll*, beberapa aplikasi bereksperimen dengan "bagian bawah" yang disengaja pada *feed* mereka, memberikan sinyal berhenti alami kepada pengguna.
- **Gunakan Warna dengan Hati-hati:** Banyak aplikasi "manusiawi" menggunakan palet warna monokromatik atau menenangkan untuk mengurangi gairah yang tidak perlu, dan hanya menggunakan warna untuk menyoroti informasi penting. Ikon notifikasi merah yang terkenal, yang dirancang untuk memicu urgensi, dihindari.
- **Promosikan Penggunaan yang Disengaja:** Fitur-fitur seperti dasbor "Kesejahteraan Digital" di Android atau "Waktu Layar" di iOS, yang memungkinkan pengguna untuk melacak dan membatasi waktu mereka di aplikasi tertentu, adalah langkah ke arah ini.

Meskipun prinsip-prinsip ini sering bertentangan dengan model bisnis yang didorong oleh iklan, mereka mewakili masa depan yang lebih optimis di mana teknologi dirancang untuk bekerja selaras dengan keterbatasan kognitif kita, bukan melawannya.

16.3.3. Inovasi Mendatang dalam Teknologi Mindful

Melihat ke depan, ada potensi menarik untuk inovasi yang dapat membantu kita mengelola kebosanan dan perhatian dengan lebih baik lagi.

- **Teknologi Sadar-Perhatian (Attention-Aware Technology):** Bayangkan sebuah sistem operasi yang dapat mendeteksi ketika Anda berada dalam keadaan fokus yang dalam (mungkin melalui pelacakan mata atau pola pengetikan) dan secara otomatis menahan semua notifikasi selama periode itu. Atau, sebaliknya, ia dapat

mendeteksi tanda-tanda kebosanan atau kelelahan kognitif dan dengan lembut menyarankan Anda untuk mengambil jeda.

- **Alat Biofeedback:** Menggunakan sensor yang dapat dipakai (*wearable*), aplikasi di masa depan mungkin dapat memberi Anda umpan balik *real-time* tentang keadaan fisiologis Anda. Misalnya, sebuah aplikasi mungkin memberi tahu Anda ketika variabilitas detak jantung Anda menurun (tanda stres atau kelelahan mental) dan memandu Anda melalui latihan pernapasan singkat. Ini akan menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi.
- **AI sebagai Pelatih Kreativitas:** Alih-alih hanya menyajikan konten yang dipersonalisasi, AI di masa depan dapat berfungsi sebagai mitra dalam proses kreatif. Ia mungkin mengenali ketika Anda terjebak dalam masalah dan menyarankan koneksi yang tidak terduga atau mengajukan pertanyaan yang memprovokasi, secara aktif membantu Anda keluar dari kebosanan menuju wawasan.

Kunci dari semua inovasi ini adalah pergeseran dari teknologi yang dirancang untuk keterlibatan pasif ke teknologi yang dirancang untuk pemberdayaan aktif. Tujuannya adalah untuk menciptakan alat yang tidak hanya membantu kita melarikan diri dari kebosanan, tetapi juga membantu kita memahami dan memanfaatkannya.

KESIMPULAN

Bab ini telah menavigasi hubungan yang penuh paradoks antara kebosanan dan teknologi. Kita telah melihat bagaimana lanskap digital modern, yang dipelopori oleh ponsel pintar, menawarkan solusi instan yang tampaknya sempurna untuk kebosanan, tetapi dengan biaya potensial berupa erosi perhatian dan peningkatan ambang batas kita untuk stimulasi. Paradoks pilihan dan personalisasi hiper-efisien dari AI lebih lanjut memperumit gambaran ini, menciptakan bentuk-bentuk baru dari kebosanan yang lahir dari kelimpahan, bukan kekurangan.

Sebagai respons, gerakan *digital detox* dan minimalisme digital telah muncul, menyoroti keinginan manusia yang mendalam untuk merebut kembali perhatian dan terhubung kembali dengan dunia non-digital. Meskipun menantang, memutuskan hubungan secara berkala menawarkan manfaat yang signifikan dalam memulihkan fokus, mengurangi kecemasan, dan, yang terpenting, melatih kembali kemampuan kita untuk mentolerir dan bahkan mendapat manfaat dari kebosanan.

Namun, narasi ini bukanlah cerita sederhana tentang kebaikan versus kejahatan. Kita telah mengakui bahwa teknologi, jika digunakan dengan sengaja, dapat menjadi alat yang luar biasa untuk keterlibatan yang bermakna. Dari platform pembelajaran hingga alat kreatif, teknologi dapat menjadi pintu gerbang menuju *flow* dan penguasaan. Masa depan yang penuh harapan terletak pada pengembangan "teknologi manusiawi" yang dirancang untuk menghormati keterbatasan kognitif kita dan memberdayakan kita, bukan mengeksplorasi kita.

Setelah membahas bagaimana teknologi memengaruhi individu, langkah logis berikutnya adalah memeriksa bagaimana kebosanan bermain di salah satu institusi paling fundamental dalam masyarakat kita: pendidikan. Bab 17, "Boredom and Education", akan membawa kita ke dalam ruang kelas untuk mengeksplorasi mengapa siswa sering merasa bosan, bagaimana hal ini memengaruhi pembelajaran mereka, dan strategi pedagogis apa yang dapat digunakan untuk menumbuhkan lingkungan belajar yang lebih menarik dan merangsang.

BAB 17

KEBOSANAN DAN PENDIDIKAN



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Setelah menjelajahi peran teknologi dalam kehidupan individu, kita kini beralih ke sebuah arena di mana tantangan kebosanan dan potensi keterlibatan bertemu secara frontal setiap hari: sistem pendidikan. Sekolah, dari tingkat dasar hingga perguruan tinggi, adalah salah satu institusi sosial pertama di mana individu dihadapkan pada tuntutan perhatian yang berkelanjutan dan tugas-tugas yang tidak selalu selaras dengan minat pribadi mereka. Pengalaman di ruang kelas secara fundamental membentuk tidak hanya apa yang kita pelajari, tetapi juga *bagaimana* kita belajar untuk belajar, termasuk bagaimana kita belajar untuk mengatasi kebosanan. Keluhan seorang siswa, "Pelajaran ini membosankan," bukanlah sekadar komentar sambil lalu; ia adalah umpan balik kritis tentang efektivitas proses belajar-mengajar dan seringkali merupakan prediktor signifikan dari kegagalan akademis.

Bab ini akan melakukan penyelaman mendalam ke dalam fenomena kebosanan di lingkungan pendidikan. Kita akan memulai dengan mendiagnosis masalah: Apa penyebab utama kebosanan siswa? Kita akan melampaui jawaban sederhana seperti "materi pelajaran yang membosankan" untuk menganalisis faktor-faktor sistemik, termasuk metode pengajaran yang monoton, kurikulum yang terasa tidak relevan, dan kurangnya otonomi siswa. Selanjutnya, kita akan mengkaji dampak merusak dari kebosanan kronis pada pembelajaran, kinerja akademis, dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Kebosanan tidak hanya membuat siswa tidak bahagia; ia secara aktif mengganggu proses kognitif yang diperlukan untuk pengkodean dan pengambilan informasi, yang mengarah pada nilai yang lebih rendah dan bahkan peningkatan risiko putus sekolah.

Namun, tujuan bab ini bukanlah untuk sekadar mengkritik sistem, melainkan untuk menawarkan solusi yang konstruktif dan berbasis bukti. Bagian kedua akan berfokus pada strategi kurikuler dan pedagogis yang dapat diterapkan oleh pendidik untuk menciptakan ruang kelas yang lebih dinamis dan

menarik. Kita akan membahas pentingnya memasukkan kebaruan dan tantangan yang sesuai ke dalam pelajaran, bergerak melampaui ceramah pasif menuju metode pembelajaran aktif seperti kerja kelompok, pembelajaran berbasis proyek, dan "gamifikasi". Manfaat dari pendekatan interdisipliner, yang membantu siswa melihat hubungan antara berbagai mata pelajaran, juga akan dieksplorasi sebagai cara untuk meningkatkan relevansi dan makna.

Terakhir, bab ini akan memperjuangkan pergeseran mendasar menuju pendekatan yang lebih berpusat pada siswa. Ini adalah tentang mengakui bahwa siswa bukanlah bejana kosong yang harus diisi dengan pengetahuan, melainkan agen aktif dalam pembelajaran mereka sendiri. Kita akan membahas bagaimana mendorong otonomi dan pilihan, bahkan dalam batasan kurikulum, dapat secara dramatis meningkatkan motivasi intrinsik. Lebih dari sekadar membuat pelajaran menjadi menarik, kita akan membahas peran penting pendidik dalam secara eksplisit mengajarkan siswa keterampilan metakognitif dan regulasi diri untuk mengelola kebosanan mereka sendiri. Pada akhirnya, salah satu pelajaran terpenting yang dapat diajarkan sekolah adalah bagaimana menemukan keterlibatan bahkan ketika lingkungan tidak secara inheren merangsang.

Secara keseluruhan, bab ini memposisikan kebosanan bukan sebagai kegagalan siswa, tetapi sebagai kegagalan pedagogis. Ini adalah seruan bagi para pendidik, administrator, dan pembuat kebijakan untuk menganggap serius "data" emosional dari siswa mereka dan untuk secara proaktif merancang pengalaman belajar yang menumbuhkan rasa ingin tahu, agensi, dan keterlibatan seumur hidup, bukan kepasifan dan penarikan diri.

17.1. Kebosanan di Kelas

Ruang kelas adalah tempat yang penuh paradoks. Ia bisa menjadi tempat penemuan yang mengasyikkan atau tempat penantian yang menyiksa. Bagi

terlalu banyak siswa, pengalaman yang terakhir lebih umum terjadi. Kebosanan di kelas bukanlah fenomena baru, tetapi pemahaman kita tentang penyebab dan konsekuensinya telah berkembang secara signifikan. Ini bukan hanya masalah siswa yang "malas" atau "tidak termotivasi"; seringkali, ini adalah respons yang dapat diprediksi terhadap lingkungan belajar yang gagal memenuhi kebutuhan psikologis dan kognitif mendasar mereka.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda dipaksa untuk menonton film yang sama setiap hari. Film itu sendiri mungkin bagus, tetapi pengulangan yang tak henti-hentinya akan membuatnya tak tertahan. Sekarang bayangkan Anda harus menonton film dalam bahasa yang tidak Anda mengerti, dengan kecepatan yang terlalu lambat atau terlalu cepat, dan Anda tidak diizinkan untuk mengajukan pertanyaan atau beranjak dari kursi Anda. Pengalaman ini akan sangat membosankan dan membuat frustrasi. Ruang kelas yang membosankan seringkali menciptakan kondisi serupa bagi siswa: materi yang terasa berulang, disajikan dengan cara yang tidak sesuai dengan "bahasa" atau kecepatan belajar mereka, dan dengan sedikit ruang untuk interaksi atau agensi.

17.1.1. Penyebab Kebosanan Siswa

Kebosanan siswa berasal dari interaksi yang kompleks antara karakteristik tugas, gaya mengajar, dan faktor-faktor siswa individu. Penelitian oleh Reinhard Pekrun dan rekan-rekannya, menggunakan Teori Kontrol-Nilai (*Control-Value Theory*) mereka, telah memberikan kerangka kerja yang sangat baik untuk memahami penyebab ini.

- **Nilai Tugas yang Rendah (*Low Task Value*):** Penyebab yang paling sering dikutip adalah persepsi bahwa materi pelajaran tidak relevan atau tidak berarti. Ketika siswa tidak dapat melihat bagaimana apa yang mereka pelajari terhubung dengan kehidupan mereka saat ini, minat mereka, atau tujuan masa depan mereka, mereka akan

kesulitan untuk berinvestasi secara mental. Pertanyaan abadi "kapan kita akan menggunakan ini dalam kehidupan nyata?" adalah ekspresi langsung dari krisis nilai ini.

- **Tingkat Kontrol yang Rendah (*Low Control*):** Seperti di tempat kerja, kurangnya otonomi adalah pemicu kebosanan yang kuat di sekolah. Ketika siswa merasa seperti penerima pasif dari informasi, dengan sedikit atau tanpa kendali atas apa atau bagaimana mereka belajar, mereka cenderung melepaskan diri. Kurikulum yang kaku dan metode pengajaran "satu arah" (yaitu, ceramah) sangat berkontribusi pada perasaan tidak berdaya ini.
- **Ketidaksesuaian Tantangan:** Kebosanan muncul di kedua ujung spektrum tantangan. **Tugas yang terlalu mudah** (kurang tantangan) menyebabkan kebosanan karena siswa yang cakap tidak perlu mengerahkan upaya kognitif. **Tugas yang terlalu sulit** (tantangan berlebihan) juga dapat menyebabkan kebosanan, meskipun melalui jalur yang berbeda. Ketika seorang siswa merasa bahwa mereka tidak memiliki harapan untuk berhasil, mereka mungkin menyerah dan melepaskan diri sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari perasaan gagal, yang secara subjektif dapat dialami sebagai kebosanan.
- **Monoton Instruksional:** Bahkan materi yang paling menarik pun bisa menjadi membosankan jika disajikan dengan cara yang sama berulang-ulang. Guru yang hanya mengandalkan ceramah atau lembar kerja menciptakan lingkungan belajar yang dapat diprediksi dan kurang merangsang. Kurangnya variasi dalam metode pengajaran gagal untuk menarik berbagai gaya belajar dan menjaga perhatian siswa tetap tajam.

17.1.2. Dampak terhadap Pembelajaran dan Prestasi Akademik

Kebosanan bukanlah keadaan emosional yang jinak dalam konteks akademis; ia adalah racun bagi pembelajaran. Dampaknya bersifat kognitif dan motivasional.

- **Dampak Kognitif:** Pembelajaran yang mendalam membutuhkan perhatian dan pemrosesan informasi yang aktif. Kebosanan secara langsung merusak proses ini. Ketika siswa bosan, pikiran mereka mengembawa. Mereka tidak lagi memperhatikan apa yang dikatakan guru atau apa yang tertulis di buku. Akibatnya, informasi baru tidak dikodekan dengan benar ke dalam memori jangka panjang. Mereka mungkin "mendengar" kata-kata, tetapi mereka tidak "mempelajari" konsepnya. Hal ini menyebabkan pemahaman yang dangkal dan kesulitan dalam mengingat materi di kemudian hari.
- **Dampak Motivasional:** Kebosanan kronis mengikis motivasi intrinsik untuk belajar. Belajar berhenti menjadi aktivitas yang memuaskan dan menjadi tugas yang harus dihindari. Hal ini dapat menyebabkan siklus negatif: siswa yang bosan kurang berusaha, yang mengarah pada kinerja yang buruk. Kinerja yang buruk kemudian dapat menyebabkan mereka merasa tidak kompeten, yang selanjutnya mengurangi motivasi mereka dan meningkatkan kemungkinan kebosanan di masa depan.
- **Dampak Perilaku:** Siswa yang bosan lebih mungkin untuk terlibat dalam perilaku yang mengganggu di kelas, sebagai cara untuk menciptakan stimulasi mereka sendiri. Mereka mungkin berbicara dengan teman sekelas, menggunakan ponsel mereka, atau hanya "mematikan" dan menatap ke luar jendela. Dalam kasus yang lebih ekstrem, kebosanan kronis di sekolah merupakan faktor risiko signifikan untuk **prokrastinasi akademis, absensi, dan bahkan putus sekolah**. Bagi banyak siswa yang putus sekolah, keputusan itu

bukan didasarkan pada ketidakmampuan akademis, tetapi pada perasaan bahwa sekolah adalah tempat yang tidak relevan dan sangat membosankan.

17.1.3. Peran Pendidik dalam Membangkitkan Keterlibatan

Guru adalah agen utama dalam memerangi kebosanan di kelas. Meskipun mereka seringkali dibatasi oleh kurikulum standar dan ukuran kelas yang besar, pendidik yang efektif memahami bahwa peran mereka lebih dari sekadar menyampaikan informasi; mereka adalah fasilitator keterlibatan.

- **Menunjukkan Antusiasme:** Salah satu prediktor terkuat dari keterlibatan siswa adalah antusiasme guru itu sendiri. Ketika seorang guru menunjukkan minat dan semangat yang tulus terhadap mata pelajaran mereka, emosi itu bisa menular. Mereka membungkai materi bukan sebagai serangkaian fakta yang kering, tetapi sebagai bidang yang menarik dan dinamis.
- **Membangun Hubungan:** Siswa lebih mungkin untuk terlibat dalam kelas di mana mereka merasa dikenal, dihormati, dan diperhatikan oleh guru mereka. Hubungan guru-siswa yang positif menciptakan lingkungan belajar yang aman secara psikologis di mana siswa merasa lebih nyaman untuk mengajukan pertanyaan, mengambil risiko intelektual, dan tetap terlibat bahkan ketika materinya sulit.
- **Memberikan Umpaman Balik yang Mendukung Otonomi:** Cara guru memberikan umpan balik sangatlah penting. Umpan balik yang mengontrol ("Kamu harus melakukan ini") dapat merusak motivasi. Umpan balik yang mendukung otonomi ("Ini adalah awal yang baik. Pernahkah kamu mempertimbangkan untuk mencoba pendekatan ini?") mendorong siswa untuk berpikir sendiri dan mengambil kepemilikan atas pekerjaan mereka.
- **Menjadi Diagnostician Kebosanan:** Guru yang hebat peka terhadap tanda-tanda kebosanan di kelas mereka, tatapan kosong, gelisah,

mengobrol. Alih-alih menghukum perilaku ini, mereka melihatnya sebagai data. Ini adalah sinyal bahwa pelajaran mungkin perlu diubah, mungkin dengan mengajukan pertanyaan yang memprovokasi, beralih ke aktivitas yang berbeda, atau sekadar mengambil jeda peregangan singkat. Dengan menjadi responsif terhadap keadaan emosional siswa mereka, guru dapat secara dinamis menyesuaikan pengajaran mereka untuk memaksimalkan keterlibatan.

17.2. Strategi Kurikulum dan Pedagogis

Mengatasi kebosanan di kelas membutuhkan lebih dari sekadar guru yang karismatik; itu membutuhkan perubahan yang disengaja dalam "apa" yang kita ajarkan (kurikulum) dan "bagaimana" kita mengajarkannya (pedagogi). Strategi-strategi ini bertujuan untuk secara sistematis menanamkan elemen-elemen yang kita tahu dapat melawan kebosanan, variasi, tantangan, relevansi, dan partisipasi aktif, ke dalam struktur pengalaman belajar itu sendiri. Ini adalah tentang beralih dari model "pengiriman informasi" ke model "penciptaan pengalaman".

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan mengajar seseorang tentang nutrisi. Pendekatan pedagogis yang membosankan adalah memberi mereka buku teks tebal tentang vitamin dan mineral dan meminta mereka untuk menghafalnya. Pendekatan yang menarik adalah membawa mereka ke dapur. Anda akan menunjukkan kepada mereka makanan sungguhan, membiarkan mereka mencicipinya, dan kemudian memasak makanan yang lezat dan sehat bersama. Pembelajarannya menjadi aktif, multi-sensorik, dan relevan secara langsung dengan kehidupan mereka. Strategi kurikuler dan pedagogis yang baik adalah tentang mengubah "buku teks" menjadi "dapur".

17.2.1. Merancang Pelajaran yang Lebih Dinamis dan Interaktif

Penangkal paling langsung untuk pengajaran monoton adalah dengan merancang pelajaran yang secara inheren dinamis dan interaktif. Ini berarti mengurangi ketergantungan pada ceramah yang berkepanjangan dan memasukkan berbagai metode yang menuntut partisipasi siswa.

- **Pembelajaran Aktif (Active Learning):** Ini adalah istilah umum untuk setiap pendekatan instruksional yang melibatkan siswa dalam melakukan sesuatu dan memikirkan apa yang mereka lakukan. Teknik-teknik sederhana termasuk "**berpikir-berpasangan-berbagi**" (*think-pair-share*), di mana siswa diberi pertanyaan, diberi waktu untuk berpikir sendiri, mendiskusikannya dengan pasangan, dan kemudian berbagi dengan seluruh kelas. Debat, permainan peran, dan simulasi adalah bentuk pembelajaran aktif yang lebih kompleks.
- **Pembelajaran Berbasis Kelompok (Group-Based Learning):** Menugaskan siswa untuk bekerja dalam kelompok kecil pada suatu masalah atau proyek dapat meningkatkan keterlibatan. Ini tidak hanya memecah monoton, tetapi juga mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi. Kunci dari kerja kelompok yang berhasil adalah memastikan akuntabilitas individu dan tugas yang terstruktur dengan baik.
- **Penggunaan Teknologi yang Bijaksana:** Teknologi dapat menjadi alat yang ampuh untuk interaktivitas. Platform kuis interaktif seperti Kahoot!, papan tulis kolaboratif *online*, atau bahkan tur lapangan virtual dapat menyuntikkan kebaruan dan kegembiraan ke dalam pelajaran. Namun, kuncinya adalah menggunakan teknologi sebagai alat untuk keterlibatan aktif, bukan sebagai pengganti pasif untuk buku teks.

17.2.2. Menyisipkan Kebaruan dan Tantangan dalam Proses Belajar

Otak manusia terprogram untuk memperhatikan kebaruan dan merespons tantangan. Pendidikan yang efektif memanfaatkan dorongan alami ini.

- **Menyuntikkan Kebaruan:** Pendidik dapat melawan habituasi dengan secara teratur memperkenalkan elemen-elemen tak terduga. Ini bisa sesederhana memulai pelajaran dengan teka-teki atau gambar yang aneh, mengundang pembicara tamu, atau mengadakan "hari misteri" di mana topik pelajaran tidak diungkapkan sebelumnya. Mengubah lingkungan fisik, seperti mengatur ulang meja atau mengadakan kelas di luar, juga dapat memberikan kebaruan yang menyegarkan.
- **"Gamifikasi" (*Gamification*):** Ini melibatkan penerapan elemen desain *game* (seperti poin, lencana, papan peringkat, dan narasi) ke dalam konteks non-*game* untuk meningkatkan motivasi. Seorang guru sejarah mungkin mengubah unit tentang Revolusi Amerika menjadi sebuah permainan di mana kelas dibagi menjadi Patriot dan Loyalis, mendapatkan poin untuk menyelesaikan "misi". Gamifikasi dapat memanfaatkan keinginan alami untuk kompetisi, pencapaian, dan penguasaan.
- **Menetapkan Tantangan yang Optimal:** Sejalan dengan teori *flow*, tugas harus dirancang agar cukup menantang untuk menuntut usaha, tetapi tidak terlalu sulit sehingga menyebabkan keputusasaan. Ini membutuhkan **diferensiasi**, yaitu menyesuaikan tingkat kesulitan tugas dengan tingkat kesiapan siswa yang berbeda di kelas yang sama.

17.2.3. Manfaat Pendekatan Lintas Disiplin

Salah satu alasan utama siswa merasa pelajaran membosankan adalah karena terasa terkotak-kotak dan terputus dari dunia nyata. Pendekatan interdisipliner atau tematik mencoba mengatasi ini dengan meruntuhkan dinding buatan antara mata pelajaran yang berbeda.

- **Pembelajaran Tematik:** Alih-alih mempelajari sejarah, sains, dan seni sebagai mata pelajaran yang terpisah, sebuah kelas mungkin menghabiskan satu kuartal untuk mempelajari tema "air". Dalam sains, mereka akan mempelajari siklus air dan ekologi laut. Dalam sejarah, mereka akan mempelajari peradaban sungai kuno. Dalam sastra, mereka akan membaca puisi dan cerita tentang laut. Dalam seni, mereka akan melukis pemandangan air.
- **Pembelajaran Berbasis Proyek (*Project-Based Learning - PBL*):** Dalam PBL, pembelajaran didorong oleh pertanyaan atau masalah dunia nyata yang kompleks. Siswa bekerja dalam periode waktu yang lama untuk menyelidiki dan menanggapi tantangan ini. Misalnya, alih-alih hanya mempelajari tentang polusi, siswa mungkin ditugaskan untuk menyelidiki sumber polusi di sungai lokal mereka dan mengembangkan rencana untuk mengatasinya. Proyek semacam itu secara inheren bersifat interdisipliner, membutuhkan keterampilan dari sains, matematika (untuk analisis data), seni bahasa (untuk presentasi), dan studi sosial (untuk memahami implikasi kebijakan).

Pendekatan interdisipliner secara langsung mengatasi masalah "nilai tugas" dengan menunjukkan kepada siswa bagaimana berbagai bidang pengetahuan terhubung satu sama lain dan dengan dunia nyata. Ini membantu mereka melihat gambaran besar, yang jauh lebih menarik daripada sekadar menghafal fakta-fakta yang terisolasi.

17.3. Pendekatan Berbasis Siswa

Pergeseran paling mendasar dalam memerangi kebosanan di sekolah adalah bergerak dari model yang berpusat pada guru (*teacher-centered*) ke model yang berpusat pada siswa (*student-centered*). Ini adalah perubahan filosofis yang memandang siswa bukan sebagai objek pengajaran, tetapi sebagai subjek dan mitra dalam proses belajar. Pendekatan ini mengakui bahwa keterlibatan yang sejati dan berkelanjutan harus datang dari dalam diri siswa. Peran pendidik adalah untuk menciptakan kondisi di mana motivasi intrinsik siswa dapat berkembang, bukan untuk mencoba "menuangkannya" dari luar.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan seorang pemandu wisata. Pemandu yang berpusat pada pemandu (*guide-centered*) akan membawa kelompoknya melalui rute yang telah ditentukan, membacakan fakta-fakta dari naskah di setiap perhentian, terlepas dari apakah kelompok itu tertarik atau tidak. Pemandu yang berpusat pada turis (*tourist-centered*) akan memulai dengan bertanya kepada kelompoknya, "Apa yang paling menarik minat Anda? Arsitektur? Makanan? Seni jalanan?" Dia kemudian akan menyesuaikan tur berdasarkan minat mereka, menunjukkan hal-hal yang tidak ada di brosur, dan mendorong mereka untuk menjelajahi gang-gang kecil sendiri. Tur kedua tidak diragukan lagi akan jauh lebih menarik dan berkesan. Pendidikan yang berpusat pada siswa adalah tentang menjadi jenis pemandu kedua.

17.3.1. Mendorong Otonomi dan Pilihan dalam Belajar

Memberikan siswa rasa otonomi adalah penangkal tunggal yang paling kuat untuk kebosanan. Bahkan pilihan-pilihan kecil dapat membuat perbedaan besar dalam cara siswa merasakan suatu tugas. Ketika mereka memiliki suara dalam pembelajaran mereka, mereka lebih cenderung untuk mengambil kepemilikan dan berinvestasi di dalamnya.

- **Pilihan dalam Konten:** Meskipun guru harus mencakup standar kurikulum, seringkali ada ruang untuk fleksibilitas. Dalam pelajaran sejarah, siswa mungkin diberi pilihan untuk meneliti tokoh sejarah yang berbeda. Dalam pelajaran sastra, mereka mungkin dapat memilih dari daftar novel yang disetujui.
- **Pilihan dalam Proses:** Siswa dapat diberi pilihan tentang bagaimana mereka belajar atau berlatih. Misalnya, mereka mungkin memilih untuk bekerja sendiri, berpasangan, atau dalam kelompok kecil. Mereka mungkin memilih untuk mempelajari kosakata baru melalui kartu flash, *game online*, atau dengan menulis cerita.
- **Pilihan dalam Produk:** Memberi siswa pilihan tentang bagaimana mereka menunjukkan pemahaman mereka bisa sangat memberdayakan. Alih-alih semua orang menulis esai, beberapa siswa mungkin memilih untuk membuat video, merancang situs web, menulis drama, atau memberikan presentasi lisan. Ini memungkinkan siswa untuk memanfaatkan kekuatan dan minat unik mereka.

Mendorong otonomi bukanlah tentang menciptakan "kekacauan" di kelas. Ini adalah tentang menciptakan "struktur untuk pilihan", di mana guru menyediakan kerangka kerja dan pilihan yang bermakna di dalamnya.

17.3.2. Mengajarkan Toleransi Bosan dan Regulasi Diri

Sebuah pendekatan pendidikan yang komprehensif tidak hanya mencoba membuat segalanya menjadi menarik; ia juga secara eksplisit mengajarkan siswa bagaimana menangani saat-saat ketika segala sesuatunya *tidak* menarik. Ini adalah tentang membangun keterampilan metakognitif dan regulasi diri.

- **Mengajarkan *Mindfulness* di Sekolah:** Program-program *mindfulness* yang sesuai dengan usia semakin banyak diimplementasikan di sekolah-sekolah. Latihan singkat dalam

pengamatan napas atau pengamatan pikiran dapat membantu siswa menstabilkan perhatian mereka dan belajar untuk mentolerir kegelisahan tanpa harus segera bereaksi. Ini adalah tentang melatih "otot perhatian" mereka.

- **Membicarakan Kebosanan Secara Terbuka:** Guru dapat menormalkan pengalaman kebosanan. Mereka dapat berkata, "Saya tahu bagian dari proses penelitian ini bisa sedikit membosankan, tetapi ini adalah langkah penting untuk sampai ke bagian yang menyenangkan dari pembuatan proyek Anda." Membingkai kebosanan sebagai bagian yang dapat diatasi dari proses pembelajaran, bukan sebagai tanda kegagalan, mengurangi rasa frustrasi siswa.
- **Mengajarkan Strategi Regulasi Diri:** Siswa dapat diajarkan strategi kognitif untuk mengatasi kebosanan. Ini termasuk **penetapan tujuan pribadi** (misalnya, "Tujuan saya untuk 15 menit ke depan adalah menyelesaikan lima soal matematika ini"), **pembicaraan diri yang memotivasi** (*motivational self-talk*, "Aku bisa melewati ini"), dan **pembingkaian ulang kognitif** (*cognitive reframing*, mencoba menemukan satu hal yang menarik dalam tugas yang membosankan).

Dengan membekali siswa dengan alat-alat ini, sekolah mempersiapkan mereka untuk tantangan dunia nyata, di mana tidak semua tugas akan dirancang untuk hiburan mereka.

17.3.3. Penggunaan Terapi Sosial untuk Keterlibatan

Terakhir, penting untuk diingat bahwa pembelajaran dan keterlibatan tidak hanya terjadi di dalam kelas. Kegiatan ekstrakurikuler, seperti olahraga, klub debat, teater, band, atau dewan siswa, memainkan peran yang sangat penting dalam memerangi kebosanan dan mendorong perkembangan yang sehat.

- **Keterlibatan Berbasis Minat:** Ekstrakurikuler, menurut definisinya, didasarkan pada pilihan dan minat siswa. Mereka menyediakan arena di mana siswa dapat mengejar gairah mereka dengan cara yang mungkin tidak dapat dilakukan oleh kurikulum akademis.
- **Mengembangkan Kompetensi dan *Flow*:** Kegiatan-kegiatan ini seringkali memberikan peluang ideal untuk pengalaman *flow*. Mereka menantang siswa untuk mengembangkan keterampilan dari waktu ke waktu, memberikan umpan balik yang jelas, dan mengarah pada rasa penguasaan dan pencapaian.
- **Membangun Koneksi Sosial:** Klub dan tim adalah konteks sosial yang kuat. Mereka memungkinkan siswa untuk terhubung dengan teman sebaya yang memiliki minat yang sama dan bekerja menuju tujuan bersama, memenuhi kebutuhan akan keterkaitan dan membangun kohesi kelompok.

Sekolah yang menghargai kesejahteraan siswa secara holistik akan berinvestasi besar dalam menawarkan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang terjangkau dan dapat diakses. Kegiatan-kegiatan ini bukanlah "tambahan" yang bagus; mereka adalah komponen penting dari sebuah ekosistem pendidikan yang dirancang untuk menjaga kaum muda tetap terlibat, tertantang, dan terhubung.

KESIMPULAN

Bab ini telah menegaskan kembali bahwa kebosanan di kelas bukanlah kegagalan siswa, melainkan umpan balik yang berharga tentang sistem pendidikan itu sendiri. Kita telah mengidentifikasi akar penyebab kebosanan akademis dalam nilai tugas yang rendah, kurangnya otonomi, dan pengajaran yang monoton, dan kita telah melacak dampaknya yang merusak pada pembelajaran dan motivasi.

Namun, daripada berdiam diri dalam diagnosis, kita telah beralih ke resep untuk perubahan. Dengan merancang pelajaran yang lebih dinamis dan interaktif, secara sengaja memasukkan kebaruan dan tantangan, dan meruntuhkan dinding antar disiplin, pendidik dapat secara signifikan meningkatkan keterlibatan.

Pergeseran yang paling mendalam, bagaimanapun, adalah menuju pendekatan yang berpusat pada siswa. Dengan memberdayakan siswa melalui pilihan, secara eksplisit mengajarkan mereka keterampilan untuk mengelola kebosanan mereka sendiri, dan menyediakan outlet yang kaya untuk minat mereka melalui kegiatan ekstrakurikuler, kita dapat menumbuhkan generasi pembelajar yang tidak hanya mengonsumsi pengetahuan, tetapi juga secara aktif dan penuh semangat menciptakannya.

Perjuangan melawan kebosanan di sekolah pada akhirnya adalah perjuangan untuk jiwa pendidikan itu sendiri: apakah tujuannya adalah untuk menanamkan kepatuhan dan hafalan, atau untuk menyalakan api rasa ingin tahu dan agensi seumur hidup?

Setelah membahas dinamika kebosanan di masa muda, kita akan kembali ke dunia orang dewasa, tetapi kali ini dengan fokus pada salah satu konsekuensi sosial yang paling menyakitkan dari kekosongan. Bab 18, "Boredom and Loneliness," akan mengurai hubungan timbal balik antara kurangnya keterlibatan dan kurangnya koneksi, mengeksplorasi bagaimana kedua keadaan ini seringkali saling menciptakan dan memperkuat satu sama lain.

BAB 18

KEBOSANAN DAN KESEPIAN



PSIKOLOGI KEBOSANAN

Dalam bab-bab sebelumnya, kita telah membahas dinamika sosial kebosanan dalam konteks hubungan romantis dan kelompok. Kini, kita akan memperdalam analisis interpersonal ini dengan berfokus pada salah satu pengalaman manusia yang paling menyakitkan dan semakin umum: kesepian. Hubungan antara kebosanan dan kesepian sangatlah dalam dan seringkali bersifat siklus, di mana masing-masing keadaan dapat menjadi penyebab sekaligus akibat dari yang lain. Keduanya berbagi inti fenomenologis berupa kekosongan yang aversif, kebosanan sebagai kekosongan keterlibatan, dan kesepian sebagai kekosongan koneksi. Memahami interaksi antara kedua "kekosongan" ini sangat penting, karena mereka seringkali menciptakan pusaran ke bawah yang dapat menjebak individu dalam keadaan isolasi dan ketidakpuasan yang kronis.

Bab ini akan mengurai jalinan yang rumit antara kebosanan dan kesepian, yang secara efektif berfungsi sebagai sintesis dan perluasan dari Bab 9 tentang dinamika sosial. Kita akan memulai dengan memeriksa kembali dan memperdalam tumpang tindih antara kedua konstruk ini. Bagaimana perasaan kekosongan sosial dari kesepian secara langsung memicu perasaan bosan? Kita akan membahas bagaimana kurangnya interaksi sosial yang bermakna merampas sumber utama stimulasi, kebaruan, dan validasi, meninggalkan individu dalam lanskap psikologis yang tandus dan rentan terhadap kebosanan. Kita akan mengeksplorasi bagaimana rasa sakit karena kesepian dapat menyita sumber daya kognitif, sehingga sulit untuk terlibat bahkan dalam aktivitas soliter.

Selanjutnya, kita akan membalik lensa dan mengeksplorasi jalur kausal yang berlawanan: bagaimana kebosanan dapat mendorong kesepian. Individu yang secara kronis bosan mungkin kekurangan energi atau motivasi untuk memulai atau mempertahankan interaksi sosial. Perilaku menarik diri ini, yang didorong oleh keadaan internal yang lesu, secara langsung mengarah pada isolasi sosial dan, akibatnya, kesepian. Kita akan membahas

bagaimana siklus setan ini, di mana kebosanan menyebabkan penarikan diri, yang menyebabkan kesepian, yang kemudian menyebabkan lebih banyak kebosanan, dapat menjadi sangat sulit untuk dipatahkan.

Terakhir, bab ini akan berfokus pada intervensi yang dirancang untuk mengatasi kedua masalah ini secara bersamaan. Mengakui sifat timbal balik mereka, kita akan berpendapat bahwa intervensi yang paling efektif adalah yang tidak memperlakukan kebosanan dan kesepian sebagai masalah terpisah. Kita akan membahas pentingnya mengembangkan keterampilan sosial dan komunikasi sebagai cara untuk membuat interaksi lebih menarik dan memuaskan. Lebih dari sekadar keterampilan, kita akan menekankan peran sentral dari menumbuhkan rasa komunitas dan memiliki (*belonging*). Dengan membantu individu menemukan "suku" mereka, kelompok orang dengan minat dan nilai bersama, kita dapat secara bersamaan menyediakan keterlibatan yang bermakna (melawan kebosanan) dan koneksi yang tulus (melawan kesepian).

Secara keseluruhan, bab ini menggarisbawahi pesan mendasar: manusia adalah makhluk sosial yang mendambakan keterlibatan yang bermakna. Ketika salah satu dari kebutuhan ini, koneksi atau keterlibatan, tidak terpenuhi, yang lain seringkali ikut menderita. Dengan memahami dan mengatasi siklus kebosanan-kesepian, kita dapat membantu individu bergerak dari keadaan kekosongan ganda menuju kehidupan yang ditandai oleh partisipasi yang penuh gairah dan persekutuan yang tulus.

18.1. Tumpang Tindih antara Kebosanan dan Kesepian

Pada tingkat fenomenologis atau pengalaman, kebosanan dan kesepian terasa sangat mirip. Keduanya digambarkan sebagai keadaan yang "kosong", "hampa", dan tidak memuaskan. Keduanya adalah emosi negatif yang memotivasi kita untuk mengubah situasi kita. Namun, terlepas dari

tumpang tindih ini, mereka adalah konstruk psikologis yang berbeda dengan fokus yang berbeda. Kesepian secara spesifik adalah tentang defisit yang dirasakan dalam hubungan sosial seseorang. Kebosanan adalah tentang defisit yang dirasakan dalam keterlibatan yang memuaskan secara umum, yang bisa bersifat sosial atau non-sosial. Memahami bagaimana kedua perasaan ini tumpang tindih dan berinteraksi adalah langkah pertama untuk mengatasi siklus yang mereka ciptakan.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan Anda sedang lapar. "Kelaparan umum" (kebosanan) adalah perasaan bahwa Anda membutuhkan makanan, tetapi Anda tidak tahu makanan apa, dan tidak ada yang tampak menggugah selera. "Kelaparan spesifik akan protein" (kesepian) adalah keinginan yang jelas untuk jenis nutrisi tertentu yang tidak Anda dapatkan. Anda bisa saja makan banyak karbohidrat (melakukan aktivitas soliter) dan masih merasa tidak puas karena kebutuhan protein Anda belum terpenuhi. Seringkali, kelaparan umum membuat Anda lebih rentan untuk mendambakan sesuatu yang spesifik, dan sebaliknya. Demikian pula, kekosongan umum dari kebosanan membuat kita lebih sadar akan kekosongan spesifik dari koneksi sosial.

18.1.1. Perasaan Kehampaan Sosial dan Kebosanan

Kekosongan sosial yang menjadi inti dari kesepian adalah prediktor kuat dari kebosanan. Ketika individu merasa bahwa hubungan mereka kurang dalam keintiman, timbal balik, atau pemahaman bersama, mereka mengalami rasa sakit emosional. Rasa sakit ini, seperti yang telah kita bahas, dapat menyita perhatian. Sulit untuk asyik membaca buku atau menikmati film ketika pikiran Anda terus-menerus kembali ke perasaan terisolasi atau kerinduan akan koneksi. Perhatian yang terbagi ini mencegah keterlibatan yang mendalam dalam aktivitas apa pun, yang merupakan definisi dari kebosanan.

Selain itu, kurangnya interaksi sosial yang bermakna secara langsung mengurangi "bahan" untuk pemikiran dan refleksi internal yang menarik. Sebagian besar dari kehidupan mental kita yang kaya berasal dari pemrosesan interaksi sosial kita, menganalisis percakapan, merenungkan perspektif orang lain, dan berbagi pengalaman. Tanpa input sosial yang segar, dunia internal kita bisa menjadi basi dan repetitif. Kita dibiarkan hanya dengan pikiran-pikiran lama kita sendiri untuk diputar ulang, sebuah proses yang dapat dengan cepat menjadi membosankan.

Dari perspektif neurobiologis, penolakan atau pengecualian sosial mengaktifkan area otak yang sama yang terkait dengan rasa sakit fisik, seperti korteks cingulate anterior. Keadaan sakit dan stres yang kronis ini dapat menguras sumber daya kognitif dan merusak fungsi eksekutif, yang selanjutnya merusak kemampuan kita untuk mengarahkan perhatian dan terlibat dalam kegiatan yang bertujuan, sekali lagi, memicu kebosanan.

18.1.2. Kesepian sebagai Pemicu Kebosanan

Seperti yang telah disinggung sebelumnya, jalur kausal seringkali berjalan dari kesepian ke kebosanan. Kesepian menciptakan keadaan keinginan sosial yang tidak terpenuhi. Ketidakmampuan untuk memenuhi keinginan mendasar ini menghasilkan keadaan frustrasi, kegelisahan, dan perasaan "terjebak", semua ciri khas kebosanan. Individu yang kesepian ingin "terlibat" dengan orang lain, tetapi karena berbagai alasan (keterampilan sosial yang buruk, kecemasan, kurangnya kesempatan), mereka tidak dapat melakukannya. Kegagalan untuk terhubung ini menghasilkan pengalaman kebosanan sosial.

Selain itu, kesepian dapat menyebabkan spiral kognitif negatif. Seseorang yang kesepian mungkin mulai mengembangkan keyakinan seperti "tidak ada yang menyukaiku" atau "aku ditakdirkan untuk sendirian". Keyakinan-keyakinan yang menyakitkan ini dapat menyebabkan hilangnya harapan dan

motivasi secara umum. Ketika seseorang merasa putus asa tentang prospek sosialnya, mereka mungkin juga kehilangan motivasi untuk mengejar minat atau tujuan lain, karena banyak dari tujuan tersebut secara implisit bersifat sosial (misalnya, berbagi pencapaian dengan orang lain). Hilangnya motivasi yang lebih luas ini adalah lahan subur bagi kebosanan eksistensial untuk tumbuh.

18.1.3. Lingkaran Saling Memperkuat antara Menarik Diri Sosial

Mungkin aspek yang paling berbahaya dari hubungan kebosanan-kesepian adalah bagaimana mereka menciptakan siklus penarikan diri sosial yang memperkuat diri sendiri.

1. **Titik Awal:** Siklus dapat dimulai dengan kebosanan atau kesepian. Mari kita mulai dengan **kebosanan**. Seseorang merasa bosan, lesu, dan tidak termotivasi.
2. **Penarikan Diri yang Digerakkan oleh Kebosanan:** Karena keadaan energinya yang rendah, orang tersebut menolak undangan sosial atau tidak berusaha untuk menjangkau orang lain. Mereka mungkin berpikir, "Aku terlalu lelah/bosan untuk bergaul. Aku tidak akan menjadi teman yang baik."
3. **Peningkatan Isolasi dan Kesepian:** Penarikan diri ini secara objektif mengurangi interaksi sosial mereka, yang mengarah pada perasaan **kesepian** dan isolasi.
4. **Peningkatan Kebosanan yang Digerakkan oleh Kesepian:** Kesepian yang meningkat ini, seperti yang telah kita bahas, adalah pemicu kuat untuk **kebosanan** yang lebih dalam, karena kurangnya input sosial dan fokus pada penderitaan internal.
5. **Penguatan Siklus:** Kebosanan yang lebih intens ini sekarang membuat semakin sulit untuk mengumpulkan energi untuk menjangkau secara sosial, yang mengarah pada lebih banyak penarikan diri, lebih banyak kesepian, dan seterusnya.

Siklus ini menjelaskan mengapa kebosanan dan kesepian bisa terasa seperti pasir hisap psikologis. Semakin seseorang berjuang dengan cara yang salah (yaitu, dengan menarik diri), semakin dalam mereka tenggelam. Memutus siklus ini seringkali membutuhkan tindakan yang berlawanan dengan apa yang dirasakan secara intuitif, yaitu, memaksa diri sendiri untuk terlibat secara sosial, bahkan ketika tidak ada motivasi.

18.2. Dinamika Sosial dan Kebosanan

Di luar pengalaman individu tentang kesepian, kebosanan juga secara signifikan dipengaruhi oleh kualitas dinamika sosial kita saat kita *bersama* orang lain. Seperti yang dibahas di Bab 9, berada di tengah keramaian tidak menjamin keterlibatan. Interaksi sosial itu sendiri bisa menjadi sumber kebosanan yang kuat jika kurang substansi, keaslian, atau kebaruan. Bagian ini akan meninjau kembali dan memperluas tema-tema ini, dengan fokus pada tantangan spesifik dalam menemukan koneksi yang bermakna dalam percakapan sehari-hari dan peran penting dari pengalaman bersama dalam menjaga hubungan tetap hidup.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan interaksi sosial sebagai makanan. Beberapa interaksi adalah seperti makanan ringan olahan yang kosong kalori (*small talk*). Mereka mungkin mengisi perut Anda untuk sementara waktu, tetapi mereka tidak memberikan nutrisi yang nyata dan dengan cepat membuat Anda merasa lapar lagi. Interaksi lain adalah seperti makanan rumahan yang kaya dan bergizi (percakapan yang mendalam). Mereka membutuhkan lebih banyak waktu dan usaha untuk disiapkan, tetapi mereka memuaskan pada tingkat yang lebih dalam dan menopang Anda untuk waktu yang lama. Kebosanan sosial adalah kelaparan yang Anda rasakan ketika pola makan sosial Anda sebagian besar terdiri dari makanan ringan.

18.2.1. Kebosanan dalam Situasi Sosial dan Percakapan

Kebosanan dalam situasi sosial seringkali berasal dari percakapan yang gagal "terbang". Ini biasanya terjadi karena beberapa alasan:

- **Small Talk yang Berlebihan:** Meskipun *small talk* (percakapan ringan tentang topik yang aman seperti cuaca) memiliki fungsi sebagai "pemanasan" sosial, percakapan yang tidak pernah bergerak melampaui tingkat permukaan ini menjadi monoton dan tidak memuaskan. Rasanya seperti melakukan tarian sosial yang telah ditulis naskahnya, bukan pertukaran ide yang tulus.
- **Monolog vs. Dialog:** Percakapan menjadi membosankan ketika satu orang mendominasi dan mengubahnya menjadi monolog. Pihak lain menjadi penonton pasif, menunggu giliran mereka untuk berbicara (yang mungkin tidak pernah datang) atau hanya melepaskan diri sama sekali. Keterlibatan sejati membutuhkan timbal balik, memberi dan menerima.
- **Kurangnya Kerentanan:** Percakapan yang paling menarik seringkali melibatkan tingkat keterbukaan diri dan kerentanan. Ketika semua orang tetap berada di balik "topeng" kesopanan mereka dan tidak berbagi apa pun yang nyata atau pribadi, interaksi tersebut terasa dangkal dan tidak otentik.
- **Pengulangan:** Dalam kelompok teman atau keluarga yang sudah lama terbentuk, percakapan dapat jatuh ke dalam alur yang dapat diprediksi, dengan orang-orang menceritakan kembali cerita yang sama atau membuat lelucon yang sama berulang kali. Kurangnya kebaruan ini adalah pembunuh keterlibatan yang pasti.

18.2.2. Tantangan Menemukan Koneksi Sosial Bermakna

Di dunia modern, meskipun kita lebih "terhubung" dari sebelumnya melalui teknologi, banyak orang melaporkan kesulitan dalam menemukan koneksi sosial yang benar-benar bermakna. Kuantitas interaksi (misalnya, jumlah "teman" di media sosial) tidak sama dengan kualitas.

- **Dampak Media Sosial:** Interaksi di media sosial seringkali dangkal dan performatif. "Suka" dan komentar singkat tidak dapat menggantikan keintiman percakapan tatap muka yang mendalam. Selain itu, sifat media sosial yang dikurasi dapat membuat kita merasa bahwa kehidupan kita sendiri membosankan jika dibandingkan, yang dapat menghambat kita untuk berbagi realitas kita yang kurang sempurna secara otentik.
- **Penurunan "Ruang Ketiga":** Sosiolog Ray Oldenburg menciptakan istilah "ruang ketiga" untuk merujuk pada tempat-tempat di luar rumah (ruang pertama) dan tempat kerja (ruang kedua) di mana interaksi sosial informal terjadi (misalnya, kafe, bar, pusat komunitas, taman). Banyak dari ruang-ruang ini telah menurun, mengurangi kesempatan untuk pertemuan spontan dan pembentukan komunitas.
- **Budaya Kesibukan:** Tekanan untuk selalu "produktif" dapat membuat orang enggan untuk menginvestasikan waktu dalam membangun hubungan yang dalam, yang dipandang sebagai sesuatu yang tidak efisien.

Tantangan-tantangan ini berarti bahwa menemukan koneksi yang bermakna seringkali membutuhkan usaha yang lebih disengaja daripada di masa lalu.

18.2.3. Peran Pengalaman Bersama dan Kebaruan dalam Hubungan

Seperti yang dibahas dalam konteks hubungan romantis, pengalaman bersama dan kebaruan adalah bahan bakar yang menjaga semua jenis hubungan, termasuk persahabatan, tetap menarik dan hidup. Hubungan yang hanya didasarkan pada sejarah masa lalu ("kita dulu sangat bersenang-senang di sekolah menengah") dapat menjadi basi jika tidak ada kenangan baru yang diciptakan.

- **Menciptakan Kenangan Baru:** Secara aktif merencanakan untuk mencoba hal-hal baru dengan teman-teman, baik itu mengunjungi restoran baru, mengambil kelas bersama, atau pergi berlibur akhir pekan, menyuntikkan energi dan kegembiraan ke dalam hubungan. Ini memberikan hal-hal baru untuk dibicarakan dan pengalaman ikatan bersama.
- **Ritual Bersama:** Meskipun kebaruan itu penting, ritual yang bermakna juga dapat memperdalam koneksi dan melawan jenis kekosongan yang berbeda. Memiliki tradisi yang dapat diandalkan, seperti pertemuan mingguan untuk minum kopi atau malam permainan bulanan, memberikan rasa stabilitas dan antisipasi yang menyenangkan.
- **Saling Mendukung Pertumbuhan:** Hubungan yang paling tidak membosankan adalah hubungan di mana individu saling mendukung pertumbuhan pribadi satu sama lain. Ketika teman-teman secara aktif tertarik pada tujuan dan gairah satu sama lain, dan merayakan keberhasilan satu sama lain, hubungan itu menjadi sumber inspirasi dan ekspansi diri yang konstan.

Pada dasarnya, hubungan yang paling tahan terhadap kebosanan adalah hubungan yang dinamis, hubungan yang menyeimbangkan antara kenyamanan keakraban dengan kegembiraan penemuan bersama.

18.3. Intervensi untuk Kesepian dan Kebosanan

Mengingat sifat siklus dari kebosanan dan kesepian, intervensi yang efektif harus menargetkan kedua masalah tersebut secara bersamaan. Hanya mengatasi satu tanpa yang lain seringkali tidak cukup. Pendekatan yang komprehensif melibatkan pembangunan keterampilan internal (seperti keterampilan sosial), menumbuhkan lingkungan eksternal yang mendukung (komunitas), dan secara aktif terlibat dalam kegiatan sosial yang bermakna. Tujuannya adalah untuk mengubah individu dari penerima pasif dari keadaan mereka menjadi arsitek aktif dari kehidupan sosial mereka.

Analogi/Contoh Kasus: Bayangkan mencoba belajar berenang. Intervensi yang hanya berfokus pada kebosanan adalah seperti memberi Anda mainan kolam yang menarik. Intervensi yang hanya berfokus pada kesepian adalah seperti menempatkan Anda di kolam yang penuh dengan orang. Keduanya tidak akan berhasil jika Anda tidak tahu cara berenang. Intervensi yang efektif adalah yang pertama-tama mengajarkan Anda teknik dasar mengapung dan bergerak (keterampilan sosial), kemudian menempatkan Anda di kelas dengan perenang lain pada tingkat Anda (komunitas), dan akhirnya mendorong Anda untuk berpartisipasi dalam permainan air yang menyenangkan (keterlibatan sosial).

18.3.1. Mengembangkan Keterampilan Sosial dan Komunikasi

Bagi banyak individu yang berjuang dengan kesepian dan kebosanan sosial, masalah dasarnya adalah defisit dalam keterampilan sosial. Mereka mungkin tidak tahu cara memulai percakapan, mempertahankannya, atau membawanya ke tingkat yang lebih dalam. Pelatihan keterampilan sosial adalah intervensi berbasis bukti yang dapat sangat membantu.

- **Keterampilan Percakapan Dasar:** Ini dapat diajarkan melalui instruksi langsung dan permainan peran. Keterampilan ini termasuk cara menggunakan pertanyaan terbuka, praktik mendengarkan aktif (meringkas dan merefleksikan kembali apa yang dikatakan orang lain), dan cara yang tepat untuk berbagi informasi tentang diri sendiri (keterbukaan diri).
- **Memahami Isyarat Non-Verbal:** Banyak komunikasi bersifat non-verbal. Pelatihan dapat membantu individu untuk lebih baik membaca bahasa tubuh, kontak mata, dan nada suara untuk memahami keadaan emosional orang lain dan menyesuaikan respons mereka sendiri.
- **Mengelola Kecemasan Sosial:** Seringkali, kecemasan sosial adalah penghalang utama untuk mempraktikkan keterampilan sosial. Teknik-teknik dari CBT, seperti mengidentifikasi dan menantang pikiran-pikiran cemas ("Semua orang akan berpikir aku bodoh"), dapat digunakan untuk mengurangi rasa takut akan interaksi sosial.

Dengan meningkatkan kompetensi sosial mereka, individu menjadi lebih percaya diri dan lebih mampu untuk menciptakan jenis interaksi yang menarik dan memuaskan yang melawan baik kebosanan maupun kesepian.

18.3.2. Memupuk Rasa Komunitas dan Kepemilikan

Keterampilan sosial tidak berguna tanpa konteks untuk mempraktikkannya. Oleh karena itu, bagian penting dari intervensi adalah membantu individu menemukan atau menciptakan rasa komunitas. Manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk memiliki (*belong*).

- **Bergabung dengan Kelompok Berbasis Minat:** Ini adalah salah satu cara paling efektif untuk bertemu orang baru dalam lingkungan

dengan tekanan rendah. Ketika Anda bergabung dengan klub hiking, kelompok relawan, atau paduan suara komunitas, Anda secara otomatis memiliki minat bersama dengan orang lain. Ini memberikan "pemecah kebekuan" bawaan dan memastikan bahwa aktivitas itu sendiri menarik, yang melawan kebosanan bahkan jika koneksi sosial tidak langsung terbentuk.

- **Menciptakan "Ruang Ketiga":** Mendorong individu untuk mengidentifikasi dan sering mengunjungi "ruang ketiga" di komunitas mereka dapat meningkatkan kemungkinan interaksi spontan. Menjadi "pelanggan tetap" di kedai kopi, perpustakaan, atau pusat komunitas dapat secara bertahap mengubah wajah-wajah asing menjadi kenalan yang akrab.
- **Terapi Kelompok:** Terapi kelompok itu sendiri dapat berfungsi sebagai mikrokosmos komunitas. Dalam lingkungan yang aman dan mendukung, anggota dapat mempraktikkan keterampilan sosial baru, mendapatkan umpan balik, dan mengalami perasaan memiliki dan dipahami, yang secara langsung melawan kesepian.

18.3.3. Penggunaan Terapi Sosial untuk Keterlibatan

Pada akhirnya, tindakan terlibat secara sosial itu sendiri adalah terapeutik. Aktivasi Perilaku, yang telah kita diskusikan dalam konteks lain, sangat relevan di sini sebagai **Aktivasi Perilaku Sosial**.

- **Menjadwalkan Interaksi Sosial:** Sama seperti menjadwalkan olahraga atau tugas kerja, individu didorong untuk secara sengaja menjadwalkan interaksi sosial ke dalam minggu mereka, bahkan jika mereka tidak "merasa ingin". Ini bisa sesederhana berkomitmen untuk menelepon satu teman setiap hari Selasa atau pergi makan siang dengan seorang kolega setiap hari Jumat.
- **Memulai dari yang Kecil:** Bagi seseorang yang sangat terisolasi, tujuannya bukanlah untuk tiba-tiba menjadi kupu-kupu sosial.

Tujuannya adalah untuk mengambil langkah-langkah kecil yang dapat dikelola. Ini mungkin dimulai dengan hanya pergi ke kedai kopi dan berada di sekitar orang lain tanpa tekanan untuk berinteraksi, kemudian beralih ke melakukan kontak mata dan tersenyum pada barista, dan seterusnya.

- **Fokus pada Memberi:** Salah satu cara paling ampuh untuk mengatasi kesepian dan kebosanan adalah dengan mengalihkan fokus dari apa yang bisa kita *dapatkan* dari orang lain ke apa yang bisa kita *berikan*. Menjadi sukarelawan atau melakukan tindakan kebaikan kecil untuk seseorang tidak hanya memberikan rasa tujuan (melawan kebosanan), tetapi juga seringkali merupakan cara yang sangat efektif untuk memulai koneksi sosial.

Dengan secara aktif dan sistematis meningkatkan keterlibatan sosial, individu mulai mematahkan siklus penarikan diri. Setiap interaksi positif berfungsi sebagai bukti yang bertentangan dengan keyakinan kesepian dan memberikan stimulasi yang melawan kebosanan, menciptakan momentum positif untuk perubahan.

KESIMPULAN

Bab ini telah menggarisbawahi salah satu kebenaran paling mendasar tentang kondisi manusia: kita membutuhkan baik keterlibatan maupun koneksi untuk berkembang. Kebosanan dan kesepian adalah sinyal rasa sakit yang memberitahu kita ketika kebutuhan-kebutuhan inti ini tidak terpenuhi. Kita telah melihat bagaimana kedua keadaan ini secara fenomenologis tumpang tindih dan, yang lebih penting, bagaimana mereka dapat menciptakan siklus penarikan diri yang merusak di mana kekosongan keterlibatan dan kekosongan koneksi saling memperburuk.

Dengan menganalisis dinamika sosial kebosanan, kita telah menegaskan kembali bahwa kuantitas interaksi tidak dapat menggantikan kualitas.

Percakapan yang dangkal dan hubungan yang statis bisa sama membosankannya dengan kesendirian, menyoroti tantangan modern dalam menemukan koneksi yang otentik dan bermakna di dunia yang seringkali mendorong yang sebaliknya.

Yang terpenting, bab ini telah menawarkan peta jalan menuju pemulihan dari siklus kebosanan-kesepian. Dengan berfokus pada intervensi tiga cabang, membangun keterampilan komunikasi, menumbuhkan rasa komunitas, dan secara aktif terlibat dalam interaksi sosial, individu dapat secara sistematis membangun kembali kehidupan sosial yang memuaskan. Pendekatan ini mengubah mereka dari korban pasif keadaan mereka menjadi arsitek proaktif dari dunia sosial mereka.

Setelah menjelajahi kekosongan yang timbul dari kurangnya aktivitas dan kurangnya koneksi, bab selanjutnya akan beralih ke bentuk kekosongan yang sangat spesifik dan universal: pengalaman menunggu. Bab 19, "The Psychology of Waiting," akan menganalisis mengapa waktu yang tidak terisi terasa begitu tidak nyaman dan bagaimana penantian terkait erat dengan kebosanan, sambil juga mengeksplorasi psikologi antisipasi yang menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Abraham, A. (2019). *The imaginative brain: How creativity works*. Oxford University Press.
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Ariely, D., & Wertenbroch, K. (2002). Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment. *Psychological Science*, 13(3), 219–224. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00441>
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 273–284. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.273>
- Baird, B., Smallwood, J., Mrazek, M. D., Kam, J. W., Franklin, M. S., & Schooler, J. W. (2012). Inspired by distraction: Mind wandering facilitates creative incubation. *Psychological Science*, 23(10), 1117–1122. <https://doi.org/10.1177/0956797612446024>
- Bar-Eli, M., & Azar, O. H. (2009). The effect of driving speed on the level of driver's boredom. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 12(4), 304-308. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2009.03.003>

Bardo, M. T., Donohew, R. L., & Harrington, N. G. (1996). Psychobiology of novelty seeking and drug seeking behavior. *Behavioural Brain Research*, 77(1–2), 23–43. [https://doi.org/10.1016/0166-4328\(95\)00189-8](https://doi.org/10.1016/0166-4328(95)00189-8)

Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly*, 47(4), 644–675. <https://doi.org/10.2307/3094912>

Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. Basic Books.

Beck, J. S. (2020). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (3rd ed.). Guilford Press.

Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139–168. <https://doi.org/10.1086/209154>

Bench, S. W., & Lench, H. C. (2019). The relationship between boredom and risk-taking. *The Journal of Behavioral Decision Making*, 32(2), 177–189. <https://doi.org/10.1002/bdm.2101>

Biolcati, R., Mancini, G., & Trombini, E. (2018). Proneness to boredom and risk behaviors in adolescence: A scoping review. *Journal of Adolescence*, 64, 110-120. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.002>

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

Blum, K., Chen, A. L. C., Braverman, E. R., Comings, D. E., Chen, T. J. H., Arcuri, V., ... & Palomo, T. (2000). The D2 dopamine receptor gene as a determinant of reward deficiency syndrome. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 93(Suppl 38), 1–13.

Boylan, J., & Troller, J. N. (2020). Living with boredom during the COVID-19 pandemic. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(11), 1133–1134. <https://doi.org/10.1177/0004867420944033>

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>

Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W. W. Norton & Company.

Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.

Caldwell, L. L., & Smith, E. A. (2018). Boredom and leisure: A developmental perspective. In *The Function of Emotions* (pp. 183-199). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77627-8_11

Campbell, C. (1987). *The romantic ethic and the spirit of modern consumerism*. Basil Blackwell.

Carmon, Z., Wertenbroch, K., & Zeelenberg, M. (2003). Option attachment: When deliberating makes choosing feel like losing. *Journal of Consumer Research*, 30(1), 15–29. <https://doi.org/10.1086/374701>

Carr, N. (2011). *The shallows: What the internet is doing to our brains*. W. W. Norton & Company.

Carrière, B., & Klapp, S. T. (2018). Waiting for Godot: The cognitive effects of waiting for a known or an unknown task. *Acta psychologica*, 187, 8-16. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2018.04.011>

Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A., & Smilek, D. (2008). Everyday attention lapses and memory failures: The affective consequences of mindlessness. *Consciousness and Cognition*, 17(3), 835–847.
<https://doi.org/10.1016/j.concog.2007.04.008>

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29(6), 560-572.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.06.005>

Christoff, K., Gordon, A. M., Smallwood, J., Smith, R., & Schooler, J. W. (2009). Experience sampling during fMRI reveals default network and executive system contributions to mind wandering. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(21), 8719-8724.
<https://doi.org/10.1073/pnas.0900234106>

Conner, T. S., & Mehl, M. R. (2015). The handbook of research methods for studying daily life. *The Guilford Press*.

Conrad, P. (1997). The experience of illness: Recent and new directions. *Research in the Sociology of Health Care*, 14(1), 1-31.

Craig, A. D. (2009). How do you feel, now? The anterior insula and human awareness. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1), 59–70.
<https://doi.org/10.1038/nrn2555>

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.

Danckert, J., & Eastwood, J. D. (2020). *Out of my skull: The psychology of boredom*. Harvard University Press.

Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide*. Guilford Press.

de Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73-80.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Dewey, J. (1938). *Experience and education*. The Macmillan Company.

Dittmar, H. (2005). Compulsive buying, a growing concern? An examination of gender, age, and endorsement of materialistic values as predictors. *British Journal of Psychology*, 96(4), 467-491. <https://doi.org/10.1348/000712605X53533>

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>

Elpidorou, A. (2020). *Propelled: How boredom, frustration, and other negative emotions drive us to be better people*. Oxford University Press.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68-85. <https://doi.org/10.1177/107319111421303>

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E., & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from a longitudinal study. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307-335. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.3.307>

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

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Karya asli diterbitkan tahun 1946).

Gallup, Inc. (2022). *State of the Global Workplace: 2022 Report*. Gallup Press.

Gardner, M. P., & Rook, D. W. (1988). Effects of impulse purchases on consumers' affective states. *Advances in Consumer Research*, 15(1), 127-130.

Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., LaGuardia, J., & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(6), 647–666. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.6.647>

Gottman, J. M., & Silver, N. (2015). *The seven principles for making marriage work: A practical guide from the country's foremost relationship expert*. Harmony Books.

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, 16(2), 250–279. [https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90016-7)

Harari, Y. N. (2017). *Homo Deus: A brief history of tomorrow*. HarperCollins.

Harju, L. K., & Hakanen, J. J. (2016). An employee who feels well, does well? The relationship between boreout and work engagement. *Journal of Business and Psychology*, 31(2), 297-308. <https://doi.org/10.1007/s10869-015-9414-7>

Harju, L. K., Hakanen, J. J., & Schaufeli, W. B. (2016). Can job crafting reduce job boredom and increase work engagement? A three-year cross-lagged panel study. *Journal of Vocational Behavior*, 95, 11-20. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.07.001>

Harpin, S. B., Rossi, A., Kim, J. H., & Lankenau, S. E. (2016). "I'm bored": a qualitative study of boredom in the lives of youth recovering from substance use disorders. *Substance use & misuse*, 51(10), 1269–1280. <https://doi.org/10.1080/10826084.2016.1180295>

Harris, M. B. (2000). Correlates of boredom proneness. *Journal of Clinical Psychology*, 56(2), 279–295. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200002\)56:2<279::AID-JCLP12>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200002)56:2<279::AID-JCLP12>3.0.CO;2-P)

Harris, T. (2016). *How technology is hijacking your mind, from a magician and Google's design ethicist*. Thrive Global.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96–100. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10770953>

Hattie, J. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.

Hawley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.

Heidegger, M. (1995). *The fundamental concepts of metaphysics: World, finitude, solitude*. Indiana University Press. (Karya asli diterbitkan tahun 1929-1930).

Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Sage Publications.

Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61–83.
<https://doi.org/10.1017/S0140525X0999152X>

Heron, W. (1957). The pathology of boredom. *Scientific American*, 196(1), 52–56. <http://www.jstor.org/stable/24942282>

Hupp, S. D., & Jewell, J. D. (Eds.). (2015). *The encyclopedia of child and adolescent development*. John Wiley & Sons.

Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: Theoretical issues with practical implications. *Journal of Consumer Psychology*, 11(2), 75-85.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 356–364.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.3.356>

Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Revised ed.). Bantam Books.

Kang, M., & Jung, J. (2014). The effect of boredom on the purchase of familiar and unfamiliar products. *Psychology & Marketing*, 31(3), 205-217. <https://doi.org/10.1002/mar.20686>

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Kaufman, S. B. (2013). *Ungifted: Intelligence redefined*. Basic Books.

Kierkegaard, S. (1987). *Either/Or: A fragment of life* (H. V. Hong & E. H. Hong, Trans.). Princeton University Press. (Karya asli diterbitkan tahun 1843).

Kobarsih, S., & Hidayati, N. (2020). Hubungan antara emotional eating dengan psychological well being pada remaja akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2).

Kumar, A., Killingsworth, M. A., & Gilovich, T. (2014). Waiting for Merlot: Anticipatory consumption of experiential and material purchases. *Psychological Science*, 25(10), 1924–1931. <https://doi.org/10.1177/0956797614546556>

Larson, R. W., & Richards, M. H. (1991). Boredom in the middle school years: Blaming schools versus blaming students. *American Journal of Education*, 99(4), 418-443.

Leary, M. R. (2015). Emotional responses to interpersonal rejection. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(4), 435–441.

Lee, H. S., & Kim, M. S. (2020). Relationships among boredom proneness, social support, and problematic smartphone use. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health, 17(18), 6520.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17186520>

LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin*, 8(2), 15–25.

Maister, D. H. (1985). *The psychology of waiting lines*. Harvard Business School.

Malkovsky, E., Merrifield, C., Goldberg, Y., & Danckert, J. (2012). Exploring the relationship between boredom and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 221(1), 59-67. <https://doi.org/10.1007/s00221-012-3147-z>

Mann, S., & Cadman, R. (2014). Does being bored make us more creative? *Creativity Research Journal*, 26(2), 165–173.
<https://doi.org/10.1080/10400419.2014.901073>

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. Guilford Press.

Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: a new theory. *Science*, 150(3699), 971–979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>

Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., Fahlman, S. A., & Eastwood, J. D. (2014). The measurement of state boredom: A psychometric validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 21(6), 734-748.
<https://doi.org/10.1177/1073191113515320>

Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A., & Eastwood, J. D. (2013). Is boredom associated with problem gambling behaviour? It depends on what you mean by 'boredom'. *International Gambling Studies*, 13(1), 93-108.
<https://doi.org/10.1080/14459795.2012.723706>

Merrifield, C., & Danckert, J. (2014). Characterizing the psychophysiological signature of boredom. *Experimental Brain Research*, 232(2), 481-491. <https://doi.org/10.1007/s00221-013-3755-2>

Mooneyham, B. W., & Schooler, J. W. (2013). The costs and benefits of mind-wandering: A review. *Canadian Journal of Experimental Psychology/Revue canadienne de psychologie expérimentale*, 67(1), 11–18. <https://doi.org/10.1037/a0031569>

Morgan, A. (2000). *What is narrative therapy?: An easy-to-read introduction*. Dulwich Centre Publications.

Moynihan, A. B., Igou, E. R., & van Tilburg, W. A. P. (2017). Boredom increases impulsiveness: A meaning-regulation perspective. *Social Psychology*, 48(5), 293–309. <https://doi.org/10.1027/1864-9335/a000317>

Mugon, J., Hertel, J., & Luitse, M. (2017). The relationship between boredom and problem drinking: The mediating role of impulsivity. *Substance Use & Misuse*, 52(12), 1541-1546. <https://doi.org/10.1080/10826084.2017.1299778>

Nekola, T., & Cihar, M. (2018). Boredom and physical activity in older adults: A review. *Journal of Aging and Physical Activity*, 26(1), 166-176.

Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio/Penguin.

Nisa, A. K., & Isrofin, B. (2021). Peran regulasi diri dalam belajar dan kecenderungan bosan terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 7(1), 60-69. <https://doi.org/10.26858/jppk.v7i1.18432>

Odaci, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Problematic internet use in terms of gender, attachment styles and boredom proneness. *Computers in Human Behavior*, 92, 203-209. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.014>

Oldenburg, R. (1999). *The great good place: Cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community.* Marlowe & Company.

Packard, V. (1960). *The waste makers.* David McKay Company.

Pang, A. S. K. (2016). *Rest: Why you get more done when you work less.* Basic Books.

Pariser, E. (2011). *The filter bubble: What the internet is hiding from you.* Penguin UK.

Pattyn, N., Neyt, X., Henderickx, D., & Soetens, E. (2008). Psychophysiological investigation of vigilance decrement: Boredom or cognitive fatigue? *Physiology & Behavior*, 93(1-2), 369–378. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.09.017>

Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H., & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: Exploring control-value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>

Pekrun, R., Hall, N. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2014). Boredom and academic achievement: Testing a model of reciprocal causation. *Journal of Educational Psychology*, 106(3), 696–710. <https://doi.org/10.1037/a0036006>

Peplau, L. A., & Perlman, D. (Eds.). (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy.* John Wiley & Sons.

Perkins, A. M., & Corr, P. J. (2006). The role of the Behavioral Inhibition System (BIS) and the Behavioral Approach System (BAS) in the appraisal of pending and distal threat and reward. *Motivation and Emotion*, 30(2), 163–170. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9023-z>

Pinel, E. C., Long, A. E., Landau, M. J., & Pyszczynski, T. (2006). "I am not an animal": Mortality salience, disgust, and the denial of human creatureliness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(5), 629-636.

Price, C. (2018). *How to break up with your phone: The 30-day plan to take back your life*. Ten Speed Press.

Putranto, H. P. (2018). The role of job characteristics and proactive personality to job crafting behavior and its impact to job boredom. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 108-119. <https://doi.org/10.22146/jpsi.32971>

Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. E. (2011). *Schema therapy: Distinctive features*. Routledge.

Raichle, M. E. (2015). The brain's default mode network. *Annual Review of Neuroscience*, 38, 433–447. <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-071013-014030>

Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(2), 676–682. <https://doi.org/10.1073/pnas.98.2.676>

Reijseger, G., Schaufeli, W. B., Peeters, M. C. W., Taris, T. W., van Beek, I., & Ouweneel, E. (2013). Watching the paint dry: A diary study on the relationship between job boredom, autonomy and proactive work behavior. *Journal of Vocational Behavior*, 82(2), 143-151. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2013.01.003>

Richins, M. L. (1997). Measuring materialism: Development, reliability, and validity of a new scale for consumer research. *Journal of Consumer Research*, 24(2), 209-219.

Robinson, K., & Aronica, L. (2015). *Creative schools: The grassroots revolution that's transforming education*. Viking.

Rokach, A. (2000). Loneliness and the life cycle. *Psychological Reports*, 86(2), 629-642.

Rotenberg, K. J., & Kmll, J. (1992). Perception of lonely and non-lonely persons. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(3), 325-340.

Rothlin, P., & Werder, P. R. (2007). *Diagnose Boreout: Warum Unterforderung im Job krank macht*. Redline Verlag.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.

Sackett, A. M., Meyvis, T., Nelson, L. D., Converse, B. A., & Sackett, A. L. (2010). You're having fun when time flies: The hedonic consequences of subjective time progression. *Psychological Science*, 21(1), 111-117.
<https://doi.org/10.1177/0956797609354832>

Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2010). The connection between boredom and self-harm. *Innovations in Clinical Neuroscience*, 7(6), 34–38.

Sartre, J. P. (2007). *Existentialism is a humanism*. Yale University Press. (Karya asli diterbitkan tahun 1946).

Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
<https://doi.org/10.1002/job.248>

Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473–490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>

Schwab, K. (2017). *The fourth industrial revolution*. Crown Business.

Schwartz, B. (2004). *The paradox of choice: Why more is less*. Ecco.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* (2nd ed.). Guilford Press.

Sembiring, S., & Fithria, F. (2020). Hubungan antara tipe kepribadian big five dengan academic boredom pada mahasiswa program studi psikologi universitas syiah kuala. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 24-33. <http://jurnal.unsyiah.ac.id/JPI/article/view/16593>

Sharp, E. H., Willoughby, B. J., & Jensen, A. C. (2018). "I'm so bored!" as a romantic partner: The role of boredom in emerging adults' romantic relationships. *Journal of Family Issues*, 39(1), 3-26. <https://doi.org/10.1177/0192513X16668740>

Shiffman, S., Stone, A. A., & Hufford, M. R. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 4, 1–32. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415>

Singer, J. L. (1975). *The inner world of daydreaming*. Harper & Row.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Sage Publications.

Sommers, J., & Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to suicidal ideation. *Journal of Clinical Psychology*, 56(1), 149–

155. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4679\(200001\)56:1<149::AID-JCLP15>3.0.CO;2-Y](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200001)56:1<149::AID-JCLP15>3.0.CO;2-Y)

Stickney, M. I., & Milosevic, I. (2018). The relationship between boredom and anxiety. In *The Function of Emotions* (pp. 165-181). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-77627-8_10

Struk, A. A., Carriere, J. S., Cheyne, J. A., & Danckert, J. (2017). A short boredom proneness scale: Development and psychometric properties. *Assessment*, 24(5), 572–585. <https://doi.org/10.1177/1073191115609908>

Sudimantoro, B., & Wicaksana, S. A. (2020). Hubungan antara kebosanan kerja (job boredom) dengan perilaku kerja kontraproduktif pada karyawan generasi milenial. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 56-66. <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p06>

Svendsen, L. (2005). *A philosophy of boredom*. Reaktion Books.

Todman, M. (2003). Boredom and psychoticism: A study of the psychometric and behavioural correlates of a new scale of 'boredom'. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1195–1205. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00096-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00096-3)

Todman, M. (2013). The dimensions of state boredom. *Educational Research International*, 2(1), 58–69.

Tsapelas, I., Aron, A., & Orbuch, T. L. (2009). Marital boredom now predicts less satisfaction 9 years later. *Psychological Science*, 20(5), 543–545. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02332.x>

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood--and what that means for the rest of us*. Simon and Schuster.

van den Bergh, B., & Dewitte, S. (2006). The impact of self-control on the intensity of craving for cigarettes. *Journal of Consumer Research*, 33(3), 369-376.

van Hooff, M. L. M., & van Hooft, E. A. J. (2014). Boredom at work: The role of job characteristics and job crafting. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 23(5), 772-788.

<https://doi.org/10.1080/1359432X.2013.826079>

van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2011). On the meaningfulness of behavior: An expectancy x value approach. *Motivation and Emotion*, 35(4), 373-388. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9231-z>

van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36(2), 181–194. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>

van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2016). Can boredom help? Increased prosocial intentions in response to boredom. *Self and Identity*, 15(1), 82-96. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1090641>

van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2017). Can the fire in your heart be quenched by a sip of water? The role of boredom in the appeal of sadistic personalities. *European Journal of Personality*, 31(6), 597–611. <https://doi.org/10.1002/per.2120>

van Tilburg, W. A. P., & Igou, E. R. (2017). Boredom begs to differ: A functional approach to the causes and consequences of boredom. *Current*

Directions in Psychological Science, 26(2), 161–166.

<https://doi.org/10.1177/0963721416682527>

van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: The case of boredom. *Motivation and Emotion*, 37(3), 473–485. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9318-z>

Vodanovich, S. J. (2003). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137(6), 569–595.

<https://doi.org/10.1080/00223980309600636>

Vogler, J. S., & O'Brien, W. H. (2016). The role of boredom in the relationship between pain and substance use. *Substance Use & Misuse*, 51(1), 79–88. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1077712>

Volkow, N. D., Wang, G. J., Fowler, J. S., & Tomasi, D. (2012). Addiction circuitry in the human brain. *Annual Review of Pharmacology and Toxicology*, 52, 321–336. <https://doi.org/10.1146/annurev-pharmtox-010611-134625>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

Westbrook, A., & Braver, T. S. (2015). Dopamine does double duty in motivating cognitive effort. *Neuron*, 86(3), 695–710. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.03.025>

Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., & Wegner, L. (2015). Boredom begets fun? The role of sensation seeking and boredom proneness in predicting youth alcohol and cigarette use. *Journal of Adolescent Health*, 56(3), 292–297. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.10.264>

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. W. W. Norton & Company.

Widyastuti, R., & Tiatri, S. (2019). Peran pola asuh otoritatif dan efikasi diri terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 20-29. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v15i1.2389>

Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2005). Affective forecasting: Knowing what to want. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 131–134. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00355.x>

Winner, E. (2000). The origins and ends of giftedness. *American Psychologist*, 55(1), 159–169. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.159>

Wrzesniewski, A., & Dutton, J. E. (2001). Crafting a job: Revisioning employees as active crafters of their work. *Academy of Management Review*, 26(2), 179–201. <https://doi.org/10.5465/amr.2001.4378011>

Wupperman, P., Fick, P., & Klemanski, D. H. (2013). Emotion dysregulation and mindfulness. In *Mindfulness and acceptance for treating addiction* (pp. 53-76). New Harbinger Publications.

Yarrow, K. (2014). *Decoding the new consumer mind: How and why we shop and buy*. John Wiley & Sons.

Zimbardo, P. G. (2004). Does psychology make a significant difference in our lives? *American Psychologist*, 59(5), 339–351. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.5.339>

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. PublicAffairs.

Zuckerman, M. (1994). *Behavioral expressions and biosocial bases of sensation seeking*. Cambridge University Press.

GLOSSARY

- **Afek Negatif:** Sebuah dimensi pengalaman emosional yang mencakup berbagai keadaan perasaan negatif, seperti kecemasan, kemarahan, rasa bersalah, dan dalam konteks buku ini, frustrasi dan ketidakpuasan yang menjadi ciri kebosanan.
- **Aktivasi Perilaku (*Behavioral Activation*):** Sebuah pendekatan terapeutik, sering digunakan dalam CBT, yang berfokus pada peningkatan keterlibatan dalam aktivitas yang bermanfaat dan menyenangkan sebagai cara untuk mengatasi depresi, penarikan diri, dan kebosanan.
- **Anhedonia:** Gejala inti dari depresi yang ditandai dengan berkurangnya minat atau kesenangan secara signifikan dalam hampir semua aktivitas. Secara fenomenologis, anhedonia sangat tumpang tindih dengan kebosanan yang parah.
- **Antisipasi:** Pengalaman menunggu sesuatu yang positif di masa depan. Antisipasi itu sendiri dapat menjadi sumber kesenangan dan merupakan penangkal kebosanan saat ini.
- **Apati:** Suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan kurangnya emosi, minat, dan motivasi secara umum. Berbeda dengan kebosanan, apati tidak disertai dengan kegelisahan atau keinginan untuk terlibat, melainkan ketidakpedulian.
- **Atensi Eksekutif:** Sekelompok fungsi kognitif tingkat tinggi yang mengontrol dan mengatur proses kognitif lainnya, seperti perencanaan, memori kerja, perhatian, dan pemecahan masalah. Kegagalan dalam sistem ini dianggap sebagai inti dari pengalaman kebosanan menurut teori atensi.
- **Boreout:** Sebuah sindrom psikologis di tempat kerja yang disebabkan oleh kurangnya tantangan, minat, dan makna dalam pekerjaan secara

kronis. Gejalanya meliputi kebosanan, sinisme, dan perasaan tidak berprestasi, yang dapat menyebabkan kelelahan emosional.

- **Boredom Proneness (Kecenderungan Bosan):** Sebuah ciri kepribadian yang menggambarkan kecenderungan individu yang stabil untuk mengalami kebosanan lebih sering, lebih cepat, dan lebih intens di berbagai situasi.
- **Default Mode Network (DMN):** Jaringan area otak yang aktif ketika pikiran seseorang sedang istirahat dan tidak fokus pada dunia luar. Jaringan ini terkait dengan pemikiran tentang diri sendiri, masa lalu, dan masa depan, dan aktivitasnya yang tidak terarah sering dikaitkan dengan pengalaman *mind-wandering* saat bosan.
- **Disforia:** Suatu keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, tidak bahagia, atau jengkel secara umum. Ini adalah komponen afektif utama dari kebosanan.
- **Dopamin:** Sebuah neurotransmitter di otak yang memainkan peran kunci dalam sistem penghargaan, motivasi, kesenangan, dan fungsi motorik. Tingkat dopamin yang tidak optimal dikaitkan dengan pencarian sensasi dan kerentanan terhadap kebosanan.
- **Ennui:** Istilah dari bahasa Prancis yang menggambarkan perasaan kelelahan eksistensial, melankolis, dan kebosanan yang mendalam dengan kehidupan. Istilah ini sering digunakan dalam konteks filosofis dan sastra.
- **Ekspansi Diri (Self-Expansion):** Motivasi manusia yang mendasar untuk memperluas kapasitas diri dengan memperoleh sumber daya, perspektif, dan identitas baru. Kurangnya ekspansi diri bersama dalam hubungan adalah pemicu utama kebosanan relasional.
- **Flow:** Keadaan keterlibatan total dalam suatu aktivitas, di mana seseorang merasa tenggelam sepenuhnya, fokus, dan menikmati prosesnya. Terjadi ketika tantangan dan keterampilan berada dalam keseimbangan, dan merupakan antitesis dari kebosanan.

- **Habituasi:** Penurunan respons neuronal atau perilaku terhadap stimulus yang berulang. Habituasi terhadap lingkungan atau tugas adalah pendorong utama kebosanan.
- **Kecenderungan Bosan:** Lihat ***Boredom Proneness***.
- **Konsumsi Sadar (*Mindful Consumption*):** Sebuah pendekatan untuk membeli yang didasarkan pada kesadaran, niat, dan refleksi nilai-nilai, sebagai penangkal konsumsi impulsif yang didorong oleh kebosanan.
- ***Mind-Wandering (Pikiran Mengembara):*** Pergeseran perhatian dari tugas yang sedang dihadapi ke pikiran-pikiran yang tidak terkait dan muncul dari dalam diri sendiri. Saat bosan, *mind-wandering* seringkali bersifat tidak fokus dan tidak memuaskan.
- ***Mindfulness (Kesadaran Penuh):*** Praktik memusatkan perhatian pada saat ini secara sengaja dan tanpa penilaian. *Mindfulness* dianggap sebagai penangkal kebosanan karena ia mendorong keterlibatan penuh dengan pengalaman saat ini, sekecil apa pun.
- **Monotonii:** Keadaan atau kualitas yang seragam, tidak bervariasi, dan berulang-ulang. Monotonii dalam tugas atau lingkungan adalah salah satu pemicu eksternal utama dari kebosanan.
- **Neurotisme:** Ciri kepribadian Lima Besar yang ditandai dengan kecenderungan untuk mengalami emosi negatif. Neurotisme yang tinggi meningkatkan kerentanan terhadap kebosanan karena toleransi yang rendah terhadap keadaan tidak menyenangkan.
- **Paradoks Pilihan (*Paradox of Choice*):** Gagasan bahwa meskipun beberapa pilihan itu baik, terlalu banyak pilihan dapat menyebabkan kelumpuhan keputusan, kecemasan, dan ketidakpuasan, terkadang menciptakan kebosanan karena ketidakmampuan untuk memilih.
- **Penilaian Sesaat Ekologis (*Ecological Momentary Assessment - EMA*):** Metode penelitian yang menggunakan teknologi (seperti ponsel pintar) untuk mengumpulkan data laporan diri dari partisipan secara *real-time* dalam lingkungan alami mereka.

- **Regulasi Emosi:** Kemampuan individu untuk mengelola dan mengendalikan respons emosional mereka. Kesulitan dalam regulasi emosi dapat membuat seseorang lebih sulit mentolerir perasaan tidak nyaman seperti kebosanan.
- **Sensation-Seeking (Pencarian Sensasi):** Ciri kepribadian yang ditandai dengan kebutuhan akan pengalaman dan sensasi yang bervariasi, baru, kompleks, dan intens, serta kesediaan untuk mengambil risiko demi mendapatkan pengalaman tersebut. Seringkali dikaitkan dengan kecenderungan bosan.
- **State Boredom (Kebosanan Sesaat):** Pengalaman kebosanan yang bersifat sementara dan dipicu oleh situasi tertentu. Ini berbeda dengan *trait boredom* yang merupakan ciri kepribadian.
- **Teori Kontrol-Nilai (Control-Value Theory):** Sebuah teori emosi pencapaian yang menyatakan bahwa emosi seperti kebosanan muncul dari penilaian individu atas kontrol yang mereka miliki atas suatu aktivitas dan nilai yang mereka lekatkan padanya.
- **Terapi Penerimaan dan Komitmen (ACT):** Sebuah bentuk psikoterapi yang menggunakan penerimaan, *mindfulness*, komitmen, dan strategi perubahan perilaku untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis.
- **Trait Boredom (Kebosanan Sifat):** Lihat **Boredom Proneness**.

BIODATA PENULIS



Ghozali Rusyid Affandi, S.Psi., M.A. adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) sejak tahun 2014. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang, dan melanjutkan pendidikan S2 di bidang Psikologi Pendidikan di Fakultas Psikologi UGM. Penulis merintis karya ilmiah sejak S1 dan diteruskan di S2 dengan menjadi bagian dari Center of Indigenous and Cultural Psychology (CICP) Fakultas Psikologi UGM dengan menghasilkan karya ilmiah tentang konsep diri orang Indonesia (Jawa, Madura, Makasar). Penelitian yang pernah dilakukan penulis berkenaan dengan beberapa bidang, antara lain: Psikologi Pendidikan (Goal Setting, School Well Being, dinamika psikologis siswa membolos serta kesiapan sekolah), bidang Psikologi Islam (Religiusitas dan karakter positif perspektif Al Qur'an), serta psikometri (analisis kualitas Nijmeegse Schoolbekwaamheids Test dan bender-gestalt test). Buku pertama yang penulis terbitkan pada tahun 2019 dengan judul "Sudah Siapkah Anak Kita untuk Sekolah: Panduan untuk Orang Tua dan Sekolah. Pada tahun 2012-2013 mengelola Jurnal Ilmiah Tabularasa di Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang dan pada tahun 2014 menjadi pengelola Jurnal Ilmiah Psikologia yang dimiliki oleh Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Pada tahun 2014-2019 penulis menjabat sebagai Kepala Laboratorium Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Darin tahun 2019--saat ini penulis sebagai sekretaris Prodi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Email : ghozali@umsida.ac.id



Prof. Dr. Cholichul Hadi, Drs., M.Si., Psikolog adalah Guru Besar di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga pada bidang Psikologi Industri dan Organisasi. Penulis lahir di Ngawi pada tanggal 23 Maret 1964 dan saat ini bertempat tinggal di Sidoarjo. Penulis menyelesaikan studi S1 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (UNAIR) pada tahun 1988, kemudian lulus jenjang pendidikan magister psikologi pada tahun 2013 dari Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM). Pada tahun 2004 penulis menyelesaikan studi doktoral di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Penulis aktif mengikuti organisasi sejak tahun 1989 – sekarang, antara lain: Himpunan Psikologi Seluruh Indonesia (HIMPSI) dan Asosiasi Psikologi Industri dan Organisasi (APIO). Kepakaran penulis di bidang industrial and organizational psychology, group performance dan research methods. Karir mengajar penulis mulai pertama kali mengajar sampai hari ini di Fakultas Psikologi UNAIR dengan mengampu mata kuliah Industrial and Organizational Psychology, Quantitative Methods, Industrial Relations, Leadership and Coaching, Groups in Organization. Penulis juga aktif dalam bidang penelitian dan publikasi jurnal nasional serta internasional dengan minat penelitian pada bidang Group performance, Group culture, Relationship between groups, Relationship in groups, Interdependence of tasks in groups, Groups within the organization. Sejak tahun 2011 – sekarang, penulis menjadi Kepala Departemen Psikologi Industri dan Organisasi. Pada tahun 2013 – sekarang penulis menjadi peneliti pembangunan Indonesia LPDP RISPRO DEPKEU RI. Penulis dapat dihubungi melalui email: cholichul.hadi@psikologi.unair.ac.id.

BIODATA PENULIS



Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog adalah Dosen di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga pada bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan. Penulis menyelesaikan studi S1 di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (UNAIR), kemudian melanjutkan Pendidikan Magister (S2) Psikologi Pendidikan di Universitas Gadjah Mada. Penulis menyelesaikan studi doktoral dengan mengambil Psikologi Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Penulis aktif mengikuti organisasi hingga sekarang, antara lain: Himpunan Psikologi Seluruh Indonesia (HIMPSI) dan Asosiasi Penyelenggara Pendidikan Tinggi Psikologi Indonesia (AP2TPI). Kepakaran penulis di bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini, dan Parenting. Karir mengajar penulis mulai pertama kali mengajar sampai hari ini di Fakultas Psikologi UNAIR dengan mengampu mata kuliah Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Anak Usia Dini, Psikologi Bermain, serta Filsafat Pendidikan. Penulis juga aktif dalam bidang penelitian dan publikasi jurnal nasional serta internasional dengan minat penelitian pada bidang Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Optimalisasi Perkembangan & Penanganan Problem Perkembangan Anak, Keterlibatan orang tua dalam Pendidikan dan Pengasuhan Anak. Sejak tahun 2020 – saat ini, penulis menjadi Wakil Dekan 1 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang membidangi Akademik, Kemahasiswaan & Alumni. Saat ini penulis aktif menjadi Tim Penyusun NSPK Direktorat PPAUD dan Direktorat PTK PAUD Dirjen PAUD NI Kemdiknas, dan juga menjadi Tim Penyusun & Pengembangan Taman Posyandu Provinsi Jawa Timur. Penulis dapat dihubungi melalui email: nurainy.fardana@psikologi.unair.ac.id.



Dr. Mohd Nazri bin Abdul Rahman adalah Profesor Madya pada Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya, dan Koordinator Seksyen Jalinan Masyarakat (UMCares). Penulis pernah menjabat sebagai Timbalan Dekan (Hal Ehwal Pelajar) Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya dari Januari 2022 hingga Mei 2024. Penulis meraih gelar Ph.D dalam Rekaan dan Pembangunan Kurikulum dari Universiti Malaya, Master of Education dalam Pengurusan Pendidikan dari Universiti Malaysia Sabah, serta Sarjana Muda Ekonomi dengan kepujian dari Universiti Kebangsaan Malaysia. Dengan pengalaman lebih dari 20 tahun dalam bidang pendidikan, bermula sebagai guru cemerlang di SM St Mary, Sandakan (1998-2007), kemudian sebagai pensyarah cemerlang di Institut Pendidikan Guru Kampus Kent, Sabah dan IPG Kampus Tuanku Bainun, Penang, penulis kini aktif meneliti dan mempublikasikan karya dalam bidang pendidikan awal kanak-kanak, homeschooling, pendidikan masyarakat orang asli dan orang asal, serta inovasi pengajaran dan pembelajaran. Penulis dikenal luas atas model homeschooled untuk anak-anak Orang Asli yang merevolusi pendekatan pengajaran dengan memanfaatkan kelebihan pendidikan alternatif di Malaysia. Karya-karyanya telah dipublikasikan dalam jurnal internasional terindeks Scopus dan Web of Science, termasuk Frontiers in Psychology, International Journal of Mental Health Promotion, dan Acta Psychologica, serta telah menerbitkan buku Pendidikan di Rumah: Membesarkan Anak-anak di Luar Bilik Darjah Konvensional (2021), Kurikulum: Satu Disiplin yang Dinamik (2014), dan Homeschooling: Pendidikan Alternatif di Malaysia (2014). Penulis pernah menerima berbagai penghargaan bergengsi termasuk Anugerah Cemerlang Universiti Malaya (Penyelidik Muda) 2018, Anugerah Jalinan Masyarakat UMCares 2017, Platinum Award International Summit on Innovation & Design Exposition 2020, serta Anugerah Guru Inovatif Kebangsaan pada tahun 2003, 2004, dan 2006. Penulis dapat dihubungi melalui email: mohdnazri_ar@um.edu.my.

Kebosanan seringkali dianggap remeh, padahal ini merupakan kondisi afektif dan kognitif yang kompleks, mencerminkan ketidakmampuan terlibat dalam aktivitas memuaskan akibat motivasi terhalang. Dari perspektif neurosains, kebosanan terkait penurunan aktivitas otak di area motivasi dan penghargaan, seperti korteks prefrontal dan striatum ventral, menyebabkan ketidakpuasan dan rasa tidak nyaman. Kebosanan berdampak signifikan baik dalam ranah akademik maupun pekerjaan. Di sekolah, siswa dan mahasiswa sering merasa bosan dengan tugas monoton atau materi tidak relevan, menghambat proses belajar dan menurunkan kualitas hasil akademik. Di tempat kerja, kebosanan dapat menyebabkan boreout, yaitu kondisi pekerja merasa tidak tertantang dan tidak puas, berdampak pada penurunan produktivitas dan kesejahteraan mental. Untuk mengatasi kebosanan, penting menciptakan lingkungan yang mendukung, baik di sekolah maupun tempat kerja, dengan materi relevan, tantangan sesuai, dan ruang kreativitas, sehingga mencegah frustrasi dan kebosanan.

