

**PENGARUH *DIGITAL BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Faradina Setiorini

NIM. 210401110070

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

2025

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *DIGITAL BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada :

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

Oleh

Faradina Setiorini

NIM. 210401110070

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

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *DIGITAL BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

SKRIPSI

Oleh

Faradina Setiorini

NIM.210401110070

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag NIP.196811242000031001		17/05 /02

Malang, 17 Februari 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi


Yusuf Ratu Agung, M..A
NIP.198010202015031002



LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *DIGITAL BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

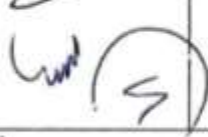
Oleh

Faradina Setiorini (210401110070)

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis

Sidang Skripsi pada tanggal 13 Maret 2025.....

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Selly Candra Ayu, M.Si NIP.19940217201911202269		12/3 2025
Ketua Penguji Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag NIP.196811242000031001		12/03 25
Penguji Utama Dr. Mohammad Mahpur, M.Si NIP.197605052005011003		10/2025 /03

Dibuktikan oleh,
Dekan,



Prof. Dr. H. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog
NIP.197611282002122001

NOTA DINAS

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

Assalamualaikum Wr. Wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *DIGITAL BURNOUT* TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Faradina Setiorini
NIM : 210401110070
Program Studi : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Malang, 17 Februari 2025

Dosen Pembimbing,



Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag

NIP.196811242000031001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Faradina Setiorini

NIM : 210401110070

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH DIGITAL BURNOUT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

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

Malang, 17 Februari, 2025
Penulis


Faradina Setiorini
NIM. 210401110070

MOTTO

“Dari penderitaan muncul jiwa yang terkuat, karakter yang paling kokoh
terbentuk dalam luka yang dalam”

~Kahlil Gibran

“Sepiro gedhening sengsoro yen tinompo amung dadi cobo”

~PSHT Leting'19

“Siapapun bisa karena biasa”

~Bapak Hamzah, Kepala Sekolah SDN Labuhan 1 (2014)

“Man Jadda Wa Jadda”

Barang siapa yang bersungguh-sungguh pasti akan berhasil

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

Pertama, *Rabb*-ku, Allah SWT, Sang Maha peneliti takdir luar biasa dalam hidupku, yang senantiasa menghadirkan cahaya petunjuknya untuk setiap perjalanan hidupku, serta pemberi kekuatan di setiap langkah. Segala puji bagimu, Ya Allah, atas segala hal yang telah engkau anugerahkan kepadaku dan pelajaran serta ilmu berharga yang engkau titipkan. Kedua, diriku sendiri, yang dengan teguhnya mencoba untuk menerjang setiap hari-hari buruk dan melangkah pasti untuk menjalani proses kehidupan yang panjang ini. Ketiga, orang tua, sanak-saudara, teman dan sahabat, yang kehadirannya begitu bermakna dan mendukungku untuk tetap melangkah maju. Terakhir, segenap guru dan dosen, yang tulus membimbing dan menyalurkan ilmunya kepada peneliti, sehingga karya ini dapat terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Segala puji dan syukur peneliti haturkan kepada Allah SWT Sang Maha mencintai makhluknya tanpa syarat dan senantiasa memberikan peneliti limpahan rahmat, maaf, kasih, dan sayang sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “*Pengaruh Digital Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*”. Shalawat serta salam senantiasa peneliti haturkan kepada Baginda Muhammad SAW yang dinanti-nantikan syafaatnya khususnya di *yaumul akhir*.

Karya tulis ini merupakan salah satu wujud dari dukungan serta bantuan beberapa pihak yang terlibat dalam prosesi perkuliahan jenjang S1. Oleh karenanya, peneliti dengan rasa tulus dan hormat ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua yang sangat peneliti cintai, hormati dan kagumi, Ibu Arofatus dan Bapak Budi Setiyono (Alm), yang telah memberikan seluruh dunianya untuk peneliti. Terima kasih banyak atas didikan, dukungan, motivasi dan do'anya selama ini. Terima kasih karena sudah berusaha memberikan yang terbaik untuk peneliti. Terima kasih karena sudah menghormati pilihan peneliti untuk berkuliah di S1 Psikologi UINMA disaat ada tawaran perkuliahan lain yang menggiurkan.
2. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si. selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam

Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen wali selama masa studi yang telah memberikan masukan bimbingan maupun arahan serta motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si dan Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku dosen Psikologi yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar lebih, menjadi motivator, dan navigator yang luar biasa dalam perjalanan skripsi peneliti.
6. Dosen Penguji Sidang Skripsi yang memberikan masukan yang membangun untuk membantu peneliti dalam memperbaiki kekurangan dan memperkaya hasil penelitian ini.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang utamanya Bapak/Ibu dosen atas segala arahan, bimbingan, dan ilmu yang diberikan.
8. Guru-guru peneliti dari SD hingga SMA yang sudah mengajarkan peneliti akan arti kehidupan, ilmu pengetahuan dan yang paling utama adalah nilai-nilai keagamaan.
9. Mas Isem, Mas Sofil, Ba Duki, dan saudara-saudara peneliti leting 19 yang memberikan banyak sekali kontribusi disaat peneliti sedang sangat terpuruk. Memberikan arahan disaat peneliti tidak tahu arah. Berjuang bersama dari 2015-2019 untuk mencapai tujuan bersama. Serta memberikan nilai-nilai kehidupan yang sangat berarti bagi peneliti untuk memutuskan banyak hal di

masa depan.

10. Saudara kandung peneliti, Ranita Firdausa, Ahmad Setio Muqorrobin dan Karaisa Naraya yang telah mendukung peneliti selama 22 tahun kehidupan peneliti dan untuk kehidupan selanjutnya.
11. Alfis Syadad, selaku *support system* dan individu yang paling memberikan pengaruh kepada peneliti sejak 2019 hingga saat ini. Mengajarkan peneliti mengenai banyak hal, terutama pentingnya *self-love*. Memberikan motivasi, dukungan emosional, dan telah bersedia meluangkan waktu serta energinya bagi peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Alfira Elisa Aziz, selaku teman yang sangat berarti bagi peneliti selama di perkuliahan dan semoga hingga akhir hayat. Membantu peneliti dalam banyak hal selama perkuliahan, memberikan banyak *insight* dan sangat bersedia untuk meluangkan waktu dalam membantu peneliti dari semester 1 hingga penyelesaian skripsi.
13. Teman-teman peneliti yang satset; Desi Candra Kirana, Achmad Aminulloh dan Hasanah Ridwan yang saling *support* dalam hal kebaikan serta saling mempertahankan kewarasan supaya aman sentosa dalam menghadapi tiap gebrakan di tiap semesternya, terutama di semester 6.
14. Lindyanti Rofiah Qudsy, sahabat karib peneliti yang berpisah ketika SMA untuk melanjutkan cita-cita masing-masing.
15. Rekan-rekan aslab yang saling bertukar ilmu pengetahuan dan pengalaman supaya menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya.
16. Ibu Istiadah, Kak Yudi dan teman-teman PSGA yang saling mendukung dalam

kebaikan, senantiasa menebar kebaikan, saling mengingatkan satu sama lain, dan paling berjasa dalam proses perbaikan diri peneliti.

17. Kopstud Blimbing maupun Sigura, kafe Raja Candi, kafe Datok Suhat serta Malang Raya dengan segala keindahan dan isinya yang sudah menemani perjalanan peneliti dari semester 1 hingga semester 8.
18. BTS juga Garam & Madu yang sudah menemani, memberikan semangat serta memperbaiki *mood* peneliti dalam mengerjakan skripsi beserta revisiannya.
19. Seluruh teman, sahabat, dan makhluk di muka bumi ini yang senantiasa menebar kebaikan, bertahan, serta memperjuangkan hidupnya dengan luar biasa.
20. *Last but not least, i wanna thank me. I wanna thank me for believing me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting. I wanna thank me for always being a giver and trying give more than I receive. I wanna thank me for trying to do more than wrong. I wanna thank me for just being me at all times.* Saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa bertahan hingga sejauh ini, bahkan ketika peristiwa traumatik itu terjadi hingga semester 4 dan tidak mengikuti keputusan impulsif saya untuk putus kuliah karena peristiwa tersebut. Saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri karena mau berusaha untuk bangkit dan mencari jalan keluar dari peristiwa-peristiwa kelam disaat ada pilihan untuk menyerah. Saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri karena sudah kuat bertahan untuk menjadi mahasiswa kuker (kuliah, kerja) hingga saat ini. Saya ingin berterima kasih kepada diri saya sendiri

karena selalu menemani, melindungi, berusaha bersama-sama untuk meraih cita-cita, susah senang bersama dan selalu menjaga saya dari bahaya apapun yang mengancam.

Malang, 17 Februari 2025

A handwritten signature in black ink, featuring a stylized, cursive script. The signature is written over a horizontal line, and there are some additional markings to the right of the main signature.

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR DIAGRAM	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
ABSTRAK	xxi
ABSTRACT	xxii
المستخلص	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Tujuan Penelitian.....	12
D. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	14

A.	Prokrastinasi Akademik	14
1.	Definisi Prokrastinasi Akademik.....	14
2.	Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	18
3.	Dimensi-Dimensi Prokrastinasi Akademik	19
4.	Dampak Prokrastinasi Akademik	22
B.	<i>Digital Burnout</i>	23
1.	Definisi <i>Digital Burnout</i>	23
2.	Faktor-Faktor Penyebab <i>Digital Burnout</i>	25
3.	Dimensi-Dimensi <i>Digital Burnout</i>	27
4.	Dampak dari <i>Digital Burnout</i>	29
C.	Pengaruh <i>Digital Burnout</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik.....	31
D.	Kerangka Konseptual	32
E.	Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN		34
A.	Rancangan Penelitian	34
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	34
C.	Definisi Operasional.....	35
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	36
1.	Populasi	36
2.	Sampel dan Teknik Sampling.....	36

E. Instrumen Pengukuran	38
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	40
1. Uji Validitas	40
2. Estimasi Reliabilitas	42
G. Teknik Analisis Data	43
1. Analisis Deskriptif.....	43
2. Analisis Regresi Linier Sederhana	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	46
B. Pelaksanaan Penelitian	47
C. Hasil Penelitian.....	48
1. Uji Asumsi.....	48
2. Analisis Deskriptif.....	49
3. Faktor Pembentuk Variabel.....	53
4. Uji Hipotesis.....	55
D. Pembahasan	57
1. Tingkat <i>Digital Burnout</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	57
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	61

3. Pengaruh <i>Digital Burnout</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	67
BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
1. Bagi Subjek	70
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik.....	38
Tabel 3. 2 <i>Blu Print Digital Burnout</i>	40
Tabel 3. 3 Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik.....	41
Tabel 3. 4 Validitas Variabel <i>Digital Burnout</i>	42
Tabel 3. 5 Estimasi Reliabilitas.....	43
Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi.....	44
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogrov-Smirnov Test</i>	48
Tabel 4. 2 Hasil Uji Linearitas	49
Tabel 4. 3 Skor Hipotetik dan Empirik	50
Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik	51
Tabel 4. 5 Kategorisasi Data <i>Digital Burnout</i>	52
Tabel 4. 6 Aspek Pembentuk Prokrastinasi Akademik.....	54
Tabel 4. 7 Aspek Pembentuk Digital Burnout	55
Tabel 4. 8 Uji Hipotesis	55

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	51
Diagram 4. 2 Kategorisasi <i>Digital Burnout</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual	32
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik.....	79
Lampiran 2 Skala <i>Digital Burnout</i>	81
Lampiran 3 Lembar <i>Expert Judgement</i> Skala <i>Digital Burnout</i>	83
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas Skala Penelitian.....	97
Lampiran 5 Hasil Validitas Skala Penelitian	98
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas	100
Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas	101
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	101
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	102

ABSTRAK

Setiorini, Faradina (2025). Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing : Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, *Digital Burnout*, Mahasiswa, Pengaruh Teknologi

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa dan dapat berdampak negatif terhadap pencapaian akademik. Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap perilaku ini adalah *digital burnout*, yaitu kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat penggunaan teknologi digital secara berlebihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *digital burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang serta menguji pengaruh *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik uji analisis regresi linear sederhana untuk menganalisis data. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan total sampel sebanyak 304 mahasiswa yang dipilih melalui teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *Academic Procrastination Scale* untuk mengukur kecenderungan prokrastinasi akademik dan skala *Digital Burnout* untuk mengukur kecenderungan *digital burnout*. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan aplikasi *SPSS 25 for Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat *digital burnout* dalam kategori sedang (60%). 2) Tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang (53%). 3) Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *digital burnout* berpengaruh pada prokrastinasi akademik sebesar 37,8%. Temuan dalam penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa *digital burnout* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, meskipun terdapat faktor lain yang kemungkinan lebih dominan dalam menentukan perilaku ini. Oleh karena itu, upaya pencegahan prokrastinasi akademik perlu mempertimbangkan strategi manajemen digital yang lebih baik serta intervensi untuk mengelola stres akademik agar mahasiswa dapat meningkatkan efektivitas belajar mereka.

ABSTRACT

Setiorini, Faradina (2025). The Effect of Digital Burnout on Academic Procrastination in Psychology Students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Thesis. Faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang.

Supervisor: Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag

Keywords: Academic Procrastination, Digital Burnout, Students, Technology Influence

Academic procrastination is a common phenomenon among university students and can negatively impact academic achievement. One of the factors suspected to contribute to this behavior is digital burnout, a condition of physical, mental, and emotional exhaustion resulting from excessive use of digital technology. This study aims to determine the levels of digital burnout and academic procrastination among Psychology students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang and to examine the influence of digital burnout on academic procrastination.

This research employs a quantitative approach with simple linear regression analysis to analyze the data. The respondents in this study comprise Psychology students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, with a total sample of 304 students selected through a random sampling technique. Data collection was conducted using the Academic Procrastination Scale to measure the tendency of academic procrastination and the Digital Burnout Scale to assess the tendency of digital burnout. Data analysis was performed using simple linear regression with the aid of SPSS 25 for Windows.

The results of the study indicate that: 1) The majority of students experience a moderate level of digital burnout (60%). 2) The level of academic procrastination is categorized as moderate (53%). 3) Hypothesis testing results show that digital burnout influences academic procrastination by 37.8%. These findings conclude that digital burnout affects academic procrastination among students, although other factors may play a more dominant role in shaping this behavior. Therefore, efforts to prevent academic procrastination should consider better digital management strategies and interventions to manage academic stress, enabling students to enhance their learning effectiveness.

المستخلص

سينثوري، فارادينا (2025). تأثير الإرهاق الرقمي على التسويف الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. الأطروحة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

المشرف: أ.د. د. أحمد خضوري سوليه ماجستير في علم النفس.

الكلمات المفتاحية : التسويف الأكاديمي، الإنهاك الرقمي، طلاب الجامعات، تأثير التكنولوجيا على الطلاب الجامعيين

التسويف الأكاديمي ظاهرة تحدث غالبًا بين الطلاب ويمكن أن يكون لها تأثير سلبي على التحصيل الأكاديمي. أحد العوامل التي يُعتقد أنها تساهم في هذا السلوك هو الإنهاك الرقمي، وهو حالة من الإنهاك البدني والعقلي والعاطفي بسبب الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد مستوى الإنهاك الرقمي والمماثلة الأكاديمية لدى طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية في مالانج وفحص تأثير الإنهاك الرقمي على المماثلة الأكاديمية.

يستخدم هذا البحث منهجًا كميًا بتصميم ارتباطي. كان المبحوثون في هذه الدراسة هم طلاب علم النفس في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج الإسلامية الحكومية بعينة إجمالية قدرها 304 طلاب تم اختيارهم من خلال تقنية أخذ العينات العشوائية. تم جمع البيانات باستخدام "مقياس التسويف الأكاديمي" لقياس الميل إلى التسويف الأكاديمي ومقياس "الإنهاك الرقمي" الذي تم إعداده بناءً على نظرية إرتن وأوزدمير (2020). تم إجراء تحليل البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط بمساعدة تطبيق لنظام التشغيل ويندوز SPSS 25.

أظهرت نتائج الدراسة أن غالبية الطلاب لديهم مستوى متوسط من الإرهاق الرقمي بنسبة (60%)، كما أن مستوى التسويف الأكاديمي يقع ضمن الفئة المتوسطة بنسبة (53%)، وأظهرت نتائج اختبار الفرضيات أن الإرهاق الرقمي يؤثر على التسويف الأكاديمي بنسبة (37.8%).

وتخلص هذه الدراسة إلى أن الإرهاق الرقمي له تأثير على التسويف الأكاديمي لدى الطلاب، على الرغم من احتمال وجود عوامل أخرى أكثر تأثيرًا في تحديد هذا السلوك. لذلك، ينبغي أن تأخذ جهود الحد من التسويف الأكاديمي في الاعتبار استراتيجيات أفضل لإدارة التكنولوجيا الرقمية، بالإضافة إلى تدخلات تساعد في إدارة الضغط الأكاديمي، مما يمكن الطلاب من تحسين فعاليتهم في التعلم.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan di perguruan tinggi dapat menjadi salah satu periode yang penuh tekanan bagi mahasiswa. Mahasiswa merupakan sebutan bagi individu yang sedang menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi. Dalam prosesnya, mereka tidak hanya dituntut untuk mengembangkan pemahaman yang mendalam mengenai bidang studi yang dipilih, namun juga dihadapkan pada tanggung jawab akademik yang semakin besar. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemandirian yang lebih besar dalam belajar, mampu mengambil keputusan, serta mengatur waktu dengan baik untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik maupun non akademik. Namun nyatanya tidak semua mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas dan menjaga konsistensi dalam belajar, sehingga dapat memicu terjadinya perilaku prokrastinasi akademik (Sri *et al.*, 2024). Akibatnya, prokrastinasi akademik menjadi masalah yang sering dialami mahasiswa, yang diprediksi menghambat pencapaian akademik dan kesejahteraan mereka.

Prokrastinasi merupakan sebuah istilah yang digunakan untuk merujuk pada perilaku penundaan, sedangkan untuk pelaku prokrastinasi disebut dengan procrastinator (Steel & Klingsieck, 2016; Zacks & Hen, 2018).

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik. Dalam beberapa kasus, prokrastinasi juga dapat didefinisikan sebagai paksaan untuk menunda tugas sampai mereka merasa tidak nyaman. Mahasiswa biasanya beranggapan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas tersebut nanti, namun nyatanya mereka tidak dapat menyelesaikannya (Sartika & Nirbita, 2022). Prokrastinasi akademik terjadi ketika mahasiswa secara sengaja menunda tugas dengan alasan tidak rasional, yang dapat berdampak negatif pada mahasiswa dan sering kali membuat mereka kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Knaus, persentase mahasiswa yang melakukan prokrastinasi adalah sebesar 70% dan tetap melakukan prokrastinasi akademik (Ellis & Knaus, 1977), penelitian lain mengungkapkan bahwa dari 82,51% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang hingga tinggi (Suhadianto & Ananta, 2022), Daryani *et al.* (2021), menunjukkan bahwa 55,1% mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik (Putri Daryani *et al.*, 2021). Banyaknya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik membuat fenomena ini mendapatkan perhatian khusus untuk mengungkap apa sebenarnya yang menjadi faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Namun, perhatian pada prokrastinasi akademik tidak hanya disebabkan oleh besarnya proporsi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, akan tetapi juga karena dampak negative yang mengikutinya

(Nasrul Huda, 2015). Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik mengatakan bahwa mereka mengalami banyak kerugian yang berdampak besar pada kehidupan mereka, seperti tidak memenuhi tanggung jawab terhadap orang tua, kehilangan peluang pekerjaan, terlalu banyak waktu yang dihabiskan untuk membayar UKT, dan kehilangan teman karena banyak teman seangkatannya sudah selesai dalam menempuh pendidikan. Van Wyk, (2006) mengatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik akan memberikan 2 dampak negative, yakni dampak konkret dan emosional (Wyk, 2006). Dampak konkret bisa dipahami sebagai konsekuensi eksternal, sedangkan dampak emosional merupakan dampak yang terjadi di dalam diri individu yang berkaitan dengan perasaan dan kondisi psikologisnya (Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, 2020). Dampak negative yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi akademik sangat luas, baik itu konsekuensi nyata seperti keterlambatan studi dan hilangnya peluang maupun dampak emosional yang mempengaruhi kondisi psikologis procrastinator.

Dampak konkret yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya mempengaruhi procrastinator, namun juga bagi perguruan tinggi yang menjadi tempatnya menimba ilmu dan bagi lingkungan sosialnya (Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, 2020). Prokrastinasi dapat menyebabkan mahasiswa tidak mempersiapkan diri dengan baik untuk perkuliahan, yang pada akhirnya akan menurunkan kualitas interaksi dalam kelas dan proses pembelajaran secara keseluruhan.

Selain itu, prokrastinasi dapat menyebabkan penurunan kualitas hasil belajar karena terlambat dalam menyelesaikan tugas dan ujian (Lestianti *et al.*, 2023). Syukur & Awaru (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dapat berakibat pada keterlambatan penyelesaian studi yang seharusnya ditempuh dalam 4 tahun, hal ini akan membuat grade akreditasi program studi menjadi turun. Menurunnya akreditasi program studi dapat memberikan dampak yang cukup signifikan bagi mahasiswa, tenaga kependidikan dan institusi pendidikan. Lulusan dari program studi dengan akreditasi rendah memiliki kemungkinan besar untuk menghadapi tantangan dalam mendapatkan pekerjaan dan melanjutkan studinya, terutama apabila perusahaan atau perguruan tinggi mensyaratkan lulusan dari program studi dengan akreditasi baik (Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, 2020). Bagi dosen yang mengajar di program studi dengan akreditasi yang rendah dapat mengalami kesulitan dalam mendapatkan pendanaan penelitian serta peluang untuk program kerja sama dengan industri atau pemerintah bisa semakin terbatas. Dan bagi institusi pendidikan, penurunan akreditasi dapat menurunkan daya saing dan minat mahasiswa baru. Selain itu, juga dapat berujung kepada pencabutan izin penyelenggaraan perguruan tinggi ataupun program studi dikarenakan tidak dapat memenuhi SN Dikti (BAN-PT, 2023). Sehingga, prokrastinasi akademik tidak hanya merugikan mahasiswa secara individu, tetapi juga dapat menurunkan

akreditasi program studi, yang pada akhirnya berdampak pada daya saing institusi pendidikan dan keberlanjutan penyelenggaraan perguruan tinggi.

Selain dampak konkret, dampak emosional pada procrastinator juga dapat berakibat buruk pada kehidupannya. Menunda-nunda tugas dengan sengaja dapat meningkatkan stress dan kecemasan, terutama ketika tenggat waktu semakin mendekat (Rara *et al.*, 2023). Procrastinator juga merasa bersalah atau menyesal atas perilaku prokrastinasi yang dilakukan, namun mereka kesulitan untuk mengubah perilaku yang lama kelamaan dapat menjadi kebiasaan buruk yang sangat mengganggu manajemen waktu mereka (Rara *et al.*, 2023). Selain itu, prokrastinasi dapat menurunkan motivasi diri karena procrastinator merasa kewalahan dengan tugas yang menumpuk dan tenggat waktu yang mendekat (Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, 2020). Sehingga, apabila hal ini dibiarkan, maka akan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu yang akan berdampak pada kehidupannya sehari-hari di dunia pendidikan, kerja, dan lain sebagainya, dimana prokrastinasi akademik sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor yang mendasarinya.

Terdapat 2 faktor utama yang dapat memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik, yaitu faktor eksternal dan internal (Widyani, 2024). Menurut Ferrari (1995) faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekitar, seperti kurangnya dukungan sosial, tekanan akademik yang tinggi, serta kurangnya pengawasan dari dosen atau sistem pendidikan yang tidak menuntut disiplin ketat. Lingkungan belajar yang

tidak kondusif, seperti gangguan dari media sosial atau teman sebaya yang juga memiliki kebiasaan menunda tugas, dapat semakin memperburuk kecenderungan prokrastinasi akademik. Sementara itu, faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikologis dari individu yang dapat menghambat produktivitas. Kondisi fisik seperti kelelahan, kurang tidur, dan pola makan yang tidak teratur dapat menurunkan energi serta kemampuan konsentrasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Ferrari *et al.*, 1995). Sementara itu, dari aspek psikologis, faktor seperti kecemasan, rendahnya motivasi, perfeksionisme, serta ketakutan akan kegagalan sering kali menjadi pemicu perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga, salah satu faktor mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah faktor internal yakni kelelahan.

Kelelahan merupakan perasaan letih, lesu, atau kekurangan energi yang dialami oleh seseorang akibat aktivitas fisik yang berlebihan, stres emosional, kebosanan, kurang tidur ataupun kurangnya istirahat. Kelelahan yang dialami oleh manusia tidak hanya ada pada fisik, namun juga emosional dan mental, yang dikenal dengan istilah *burnout*. *Burnout* merupakan kelelahan secara fisik, mental maupun emosional yang menyebabkan individu terganggu dan terjadi penurunan pencapaian prestasi pribadi (Alam, 2022). *Burnout* dapat memengaruhi siapa saja, seseorang dapat mengalami *burnout* karena melakukan sesuatu yang terlalu sering atau terlalu lama. *Burnout* disebabkan oleh banyak hal, diantaranya adalah beban tugas yang berlebihan, penggunaan teknologi

digital yang berlebihan dan lain sebagainya (Stevani *et al.*, 2024). Namun, penelitian ini hanya meneliti *burnout* yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Hal ini dikarenakan seiring dengan perkembangan teknologi yang semakin pesat, dimana penggunaan teknologi telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia dalam kesehariannya. Khususnya dalam dunia pendidikan, mahasiswa seringkali terpapar layar perangkat digital, baik itu laptop, tablet maupun ponsel dalam durasi yang lama untuk kebutuhan akademik maupun non akademik (Saniah *et al.*, 2024). Pada saat sebelumnya tubuh dan pikiran terbiasa dengan aktivitas langsung, kemudian di masa kini harus terus menerus berinteraksi melalui layar, hal ini dapat menyebabkan kelelahan yang nyata. Ketika tidak ada lagi jarak atau waktu istirahat dari dunia digital, maka otak manusia akan kewalahan (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Otak manusia menyesuaikan diri untuk selalu berada dalam mode multitasking ketika mereka selalu menggunakan dan bergantung pada perangkat digital (Chang, 2016). Sehingga, kondisi ini dapat menyebabkan individu mengalami *digital burnout*.

Digital burnout merupakan bentuk kelelahan secara fisik, mental maupun emosional yang secara khusus terkait dengan penggunaan teknologi yang berlebihan. Sharma (2020) mengemukakan bahwa *digital burnout* merupakan kondisi dimana individu selalu terhubung dengan internet melalui perangkat digital, seperti smartphone, laptop, tablet, dan perangkat digital lainnya yang akan membuat individu rentan mengalami

burnout karena penggunaan digital yang berlebihan (Sharma *et al.*, 2020). Erten & Özdemir (2020) mengidentifikasi beberapa faktor utama yang menjadi pemicu *digital burnout* adalah tekanan untuk selalu terhubung, overload informasi, kurangnya batas antara dunia kerja dan pribadi, dan kurangnya interaksi sosial yang seimbang (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020a). Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh organisasi pendidikan terkemuka, Cambridge International (bagian dari Universitas Cambridge di Inggris) menemukan bahwa pelajar Indonesia merupakan salah satu pengguna teknologi tertinggi di dunia (BBC New Indonesia, 2018) Pelajar Indonesia jadi salah satu pengguna teknologi tertinggi di dunia, <https://www.bbc.com/indonesia/majalah-46500293>). Di sisi lain, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 persentase mahasiswa yang menggunakan media social adalah sebesar 98,19%. Dibandingkan dengan survei yang dilakukan pada tahun 2020 yang mencapai 94,64%, terdapat peningkatan sebesar 3,55%. Rata-rata, mahasiswa menghabiskan waktu sekitar 3-5 jam per harinya untuk mengakses media social. Mereka menggunakan media social untuk mencari informasi mengenai perkuliahan, lowongan pekerjaan, tips and trick, berita terbaru, beasiswa, dan lain sebagainya. Namun, sebagian besar konten media social yang dikonsumsi adalah konten hiburan (Putri, 2024) osc.medcom, 2024, Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa <https://osc.medcom.id/community/tren-penggunaan-media-sosial-di->

kalangan-mahasiswa-6439). Hal ini menunjukkan bahwa sebagai pelajar Indonesia, mahasiswa akan semakin sering berinteraksi dengan perangkat digital untuk menyelesaikan tuntutan yang diberikan, baik itu akademik maupun non akademik. Akan tetapi, penggunaan perangkat digital yang berkepanjangan tanpa adanya waktu yang cukup untuk istirahat dapat menyebabkan individu mengalami *digital burnout*.

Digital burnout dapat membuat mahasiswa menjadi enggan atau bahkan tidak mampu untuk mengerjakan tugas tepat waktu, yang kemudian berujung pada perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Accountancy SA & Spalding dalam Erten, P. & Özdemir, O (2020) yang menyatakan bahwa gejala *digital burnout* meliputi produktivitas rendah, tidak mampu mengatasi rutinitas, kelelahan konstan dan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Berdasarkan hasil survei data awal, peneliti menemukan fenomena prokrastinasi akademik terjadi di lingkungan kampus UIN Malang, khususnya di Fakultas Psikologi. Terdapat berbagai macam faktor yang menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Selain kuesioner, peneliti memberikan 1 pertanyaan terbuka, dimana rata-rata jawabannya adalah mahasiswa Psikologi UINMA melakukan prokrastinasi karena terdistrak oleh perangkat digital dan kelelahan akibat aktivitas yang banyak. Namun, sedikit yang menyadari bahwa mereka mengalami *digital burnout*. Hal ini peneliti ketahui karena terdapat satu pernyataan dari kuesioner yang

berbunyi “karena kelelahan akibat menggunakan perangkat digital (hp, laptop, dll), saya jadi menunda mengerjakan tugas hingga tenggat waktu”, dimana hal ini menunjukkan bahwa mereka melakukan prokrastinasi akademik karena *digital burnout*. Hasilnya adalah 50% mahasiswa setuju, 16,7% sangat setuju, 30% tidak setuju dan 3,3% sangat tidak setuju dengan pernyataan tersebut. Yang artinya, 66,7% mahasiswa Psikologi UIN Malang melakukan prokrastinasi akademik karena mengalami *digital burnout*. Selain itu, mahasiswa psikologi dipilih sebagai subjek penelitian karena mereka memiliki karakteristik akademik yang unik dan kompleks. Sebagai calon profesional di bidang psikologi, mereka tidak hanya dituntut untuk memahami teori dan konsep akademik, tetapi juga harus mengembangkan keterampilan analitis dan empati dalam memahami kondisi psikologis individu. Akan tetapi, meskipun mempelajari aspek-aspek psikologis manusia, mahasiswa psikologi tetap rentan mengalami *digital burnout* akibat tuntutan akademik yang padat serta ekspektasi tinggi dalam memahami kondisi mental diri sendiri maupun orang lain.

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang sudah sering terjadi di kalangan mahasiswa Indonesia. Sedangkan, *digital burnout* merupakan suatu fenomena baru yang masih jarang diteliti dan belum dipahami, pernyataan ini dipaparkan oleh Dion Chang (2016) yang merupakan salah satu konsultan pendiri Flux Trends (perusahaan yang melakukan penelitian tren dan strategi masa depan yang berfokus pada tren teknologi dan sosioekonomi) (Chang, 2016). Padahal, dengan

penggunaan perangkat digital 24/7 di zaman ini tidak heran apabila terjadi *digital burnout* yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Erten & Özdemir (2020); Goldag (2022); dan Silva *et al* (2024) yang mengenalkan tentang konsep *digital burnout*, namun hal ini masih lebih banyak dilakukan dalam setting industri (da Silva *et al.*, 2024; ERTEN & ÖZDEMİR, 2020; GÖLDAĞ, 2022). Sementara pada dunia pendidikan, *digital burnout* dirasa menjadi isu yang layak ditelaah. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *digital burnout* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui tingkat *digital burnout* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Mengetahui ada atau tidaknya pengaruh *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan peneliti mampu memberikan tambahan wawasan mengenai pengaruh *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Manfaat Praktis

- a. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam menentukan kebijakan-kebijakan

untuk mahasiswanya guna memaksimalkan potensi Sumber Daya Manusia yang dimiliki.

b. Peneliti

Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan hal ini mampu memberikan tambahan informasi bagi peneliti berikutnya, sehingga dia dapat mengembangkan penelitian berikutnya mengenai *digital burnout* dan prokrastinasi akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi pertama kali diperkenalkan oleh Brown dan Holzman, yang merujuk pada kecenderungan seseorang untuk menunda penyelesaian tugas atau pekerjaan (Rizvi *et al.*, 1997). Sementara itu, Ellis dan Knaus (1977) mendefinisikan prokrastinasi sebagai ketidakmampuan individu untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan (Ellis & Knaus, 1977). Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang cenderung menunda dalam memulai dan mengakhiri tugas yang dimiliki dengan melakukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat atau melakukan kegiatan yang menyenangkan baginya sehingga berakibat pada keterlambatan pengumpulan tugas atau tidak maksimal dalam mengerjakan tugasnya dan menimbulkan perasaan tidak nyaman bagi procrastinator (Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu dalam menunda-nunda pengerjaan ataupun menyelesaikan tugas-tugas dalam konteks akademik (Ferrari *et al.*, 1995). Selanjutnya, Mulyana berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu kegagalan yang

dilakukan oleh individu dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas akademik berdasarkan jangka waktu yang dia inginkan atau menunda pengerjaan tugas hingga detik-detik terakhir (Muyana, 2018). Ferrari, Johnson, & McCown (1995) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan dengan sadar baik dalam memulai pengerjaan tugas maupun untuk menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya diselesaikan tepat waktu (Ferrari *et al.*, 1995).

Prokrastinasi akademik merupakan bentuk perilaku menunda secara tidak perlu dalam menyelesaikan tugas, proyek, atau aktivitas akademik, yang sering kali berujung pada stres, penurunan kesejahteraan, dan hasil akademik yang lebih rendah (Justin D. McCloskey, 2011). Dalam konteks mahasiswa, perilaku ini sering kali dipengaruhi oleh enam faktor utama, yaitu keyakinan psikologis, gangguan perhatian, faktor sosial, keterampilan manajemen waktu, rendahnya inisiatif pribadi, serta sikap malas (Justin D. McCloskey, 2011).

Berdasarkan beberapa pengertian mengenai prokrastinasi akademik diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengesampingkan atau menunda aktivitas dan perilaku yang berkaitan dengan tugas akademik dan berdampak buruk pada pencapaian dan

kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti dapat menimbulkan stres
dan

penyesalan. Dalam Islam, waktu adalah amanah yang harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Surah Al-'Asr ayat 1-3, yang artinya:

"Demi masa. Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasihati dalam kebenaran dan saling menasihati dalam kesabaran." (QS. Al-'Asr: 1-3).

Ayat ini menegaskan bahwa menyia-nyiakan waktu, termasuk dalam bentuk prokrastinasi akademik, dapat merugikan seseorang, baik dalam kehidupan dunia maupun akhirat.

Menunda tugas atau kewajiban akademik tanpa alasan yang jelas dapat menghambat pencapaian ilmu dan kebermanfaatannya. Dalam hadits, Rasulullah SAW juga mengingatkan tentang pentingnya memanfaatkan waktu sebelum datangnya penyesalan, sebagaimana sabdanya:

"Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: hidupmu sebelum matimu, sehatmu sebelum sakitmu, waktu luangmu sebelum sibukmu, mudamu sebelum tuamu, dan kayamu sebelum miskinmu." (HR. Al-Hakim dan Al-Baihaqi).

Pesan ini menjadi pengingat bagi manusia, terutama dalam penelitian ini adalah mahasiswa, supaya tidak terjebak dalam kebiasaan menunda pekerjaan, karena waktu yang berlalu tidak dapat kembali. Dengan memahami urgensi pengelolaan waktu dalam perspektif Islam,

diharapkan mahasiswa dapat lebih bertanggung jawab dalam menjalankan kewajiban akademiknya sebagai bagian dari ibadah dan usaha dalam menuntut ilmu.

2. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Secara umum, Ferrari, dkk (1995) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik disebabkan oleh 2 hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhinya dalam melakukan prokrastinasi, yaitu kondisi fisiologis (contohnya kelelahan) dan psikologis (contohnya tipe kepribadian dan motivasi diri individu). Kelelahan merupakan kondisi fisik yang dapat mendorong individu melakukan perilaku prokrastinasi, sedangkan tipe kepribadian dan motivasi merupakan kondisi psikologis yang juga dapat mempengaruhi individu dalam melakukan prokrastinasi.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhinya dalam mempengaruhinya dalam melakukan prokrastinasi, yaitu pola asuh orang tua serta lingkungan dengan pengawasan yang rendah (Ferrari *et al.*, 1995).

3. Dimensi-Dimensi Prokrastinasi Akademik

Terdapat 6 aspek prokrastinasi akademik yang dipaparkan oleh McCloskey (2011) yaitu: *psychological belief about abilities*, *distractions of attention*, *social factors of procrastination*, *time management skills*, *personal initiative* dan *laziness* (Justin D. McCloskey, 2011).

- a. *Psychological belief about abilities* adalah keyakinan psikologis yang berlebihan pada mahasiswa mengenai kemampuannya untuk bekerja di bawah tekanan. Dalam McCloskey (2011) menyebutkan bahwa, mereka yang menunda-nunda memiliki keyakinan yang tidak dapat disangkal akan kemampuan mereka untuk bekerja di bawah tekanan. Semakin mahasiswa yakin akan kemampuannya untuk bekerja di bawah tekanan, semakin besar kemungkinan mereka untuk menunda-nunda tugas yang seharusnya bisa diselesaikan. Padahal mereka yang menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas ataupun belajar itu memiliki kinerja yang buruk di sekolah (Steel & Klingsieck, 2016). Indikator yang terdapat dalam dimensi ini yakni keyakinan berlebihan mahasiswa terhadap kemampuannya bekerja di bawah tekanan.
- b. *Distractions of attention* adalah gangguan perhatian. Mahasiswa yang melakukan penundaan, perhatiannya mudah teralihkan pada aktivitas yang dirasa lebih menarik dan menyenangkan. Mereka

sengaja menempatkan kegiatan yang lebih menyenangkan di depan janji atau tenggat waktu, biasanya, hal ini terjadi dikarenakan oleh tugas yang dirasa sulit atau tidak disukai oleh mahasiswa. Secara konsisten dan kuat, semakin mahasiswa tidak menyukai suatu tugas, semakin mereka menunda-nunda dan cenderung memiliki kegiatan yang lebih menarik daripada mengerjakan tugasnya. Indikator yang terdapat dalam dimensi ini yakni kesulitan dalam mempertahankan fokus.

- c. *Social factors of procrastination* adalah faktor sosial yang dapat mendorong keengganan dalam mengerjakan tugas atau penghindaran tugas. Faktor sosial seperti teman atau keluarga dapat menghalangi mahasiswa untuk mengerjakan tugas sesuai dengan *deadline*. Indikator yang terdapat dalam dimensi ini yakni menunda mengerjakan tugas karena teman atau keluarga.
- d. *Time management skills* dapat didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa yang secara sadar mengontrol aktivitas dan perilaku untuk memaksimalkan waktu yang ada dalam mengerjakan tugas. Prokrastinator cenderung memiliki ketidakmampuan dalam mengatur waktunya dan mengalami perbedaan yang besar antara niat dan perilaku yang mereka lakukan. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan mahasiswa lupa menyerahkan tugas, tidak sengaja menunda mengerjakan tugas maupun belajar hingga menit terakhir, ataupun mengerjakan kegiatan lain yang kurang

penting selain tugas akademisnya. Indikator yang terdapat dalam dimensi ini yakni tidak mengalokasikan waktu untuk mengerjakan tugas maupun belajar.

- e. *Personal initiative* adalah kesiapan atau kemampuan umum yang dimiliki oleh mahasiswa untuk memulai pengerjaan tugas dengan penuh semangat tanpa menunggu dorongan dari luar. Mahasiswa yang tidak memiliki inisiatif, tidak akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Indikator yang terdapat dalam dimensi ini yakni inisiatif untuk mulai mengerjakan tugas supaya selesai tepat waktu.
- f. *Laziness* adalah kecenderungan mahasiswa untuk menghindari pengerjaan tugas dengan alasan yang tidak jelas atau keengganan emosional yang dimiliki mahasiswa untuk mengerjakan tugas akademik walaupun mampu secara fisik. Oleh karena itu, perilaku menunda berkaitan dengan kecenderungan untuk menghindari berbagai tugas atau kurangnya motivasi dalam menyelesaikannya. Contohnya, seorang mahasiswa yang menerima tugas namun menundanya hingga mendekati batas waktu pengumpulan, bahkan sampai hampir melupakannya. Indikator yang terdapat dalam dimensi ini yakni menunda mengerjakan tugas tanpa alasan yang jelas.

4. Dampak Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik cenderung memberikan dampak negative yang akan merugikan procrastinator, bagi diri sendiri maupun orang-orang disekitarnya. Seperti yang dijelaskan oleh Burka & Yuen (2008: 54), prokrastinasi akan menyebabkan dua jenis masalah, yaitu: masalah internal dan masalah eksternal (J. B. Burka & L. M, 2008).

Masalah internal merupakan masalah yang menimpa procrastinator itu sendiri. Umumnya, individu yang melakukan prokrastinasi akademik sering kali mendapatkan teguran dari pihak yang memberikan tugas (seperti dosen) sebagai bentuk sanksi dengan tujuan supaya mereka merasa bersalah atau menyesal sehingga tidak melakukannya kembali. Selain itu, prokrastinasi akademik juga bisa membuat tugas tidak selesai sesuai dengan deadline yang telah diberikan atau selesai dengan hasil yang kurang maksimal karena dikerjakan dengan terburu-buru. Hal ini bisa menimbulkan kecemasan dan stress sepanjang proses pengerjaan juga meningkatkan resiko kelelahan akibat waktu yang terbatas. Selain itu, kecemasan ini dapat mengganggu konsentrasi, sehingga mengurangi motivasi belajar dan menurunkan rasa percaya diri pada procrastinator.

Masalah eksternal merupakan masalah bagi orang lain. Prokrastinasi dapat menciptakan hambatan bagi orang lain. Contohnya, apabila individu terlambat menyelesaikan dan menyerahkan tugas yang diberikan, maka orang lain yang bertanggung jawab untuk

mengevaluasi tugas tersebut juga akan terganggu proses kerjanya. Akibatnya, pihak lain yang terlibat dalam penanganan tugas itu mungkin harus menyesuaikan jadwal mereka dan hal ini bisa membuat tugas-tugas mereka yang lain ikut tertunda.

Disisi lain, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice (2000) mengungkapkan beberapa dampak dari prokrastinasi, yaitu: merasakan kecemasan dan takut akan kemungkinan untuk gagal, menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam meraih keberhasilan akademik, individu mengalami penurunan kualitas dan jumlah pembelajaran dan meningkatkan tingkat stress (Ferrari *et al.*, 1995).

B. Digital Burnout

1. Definisi Digital Burnout

Burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh stres yang berkepanjangan atau berlebihan. Oleh karena itu, *digital burnout* adalah bentuk kelelahan yang secara khusus terkait dengan penggunaan teknologi. Sharma (2020) mengemukakan bahwa *digital burnout* merupakan kondisi dimana individu selalu terhubung dengan internet melalui perangkat digital, contohnya smartphone, laptop, dan tablet, yang akan membuat individu rentan mengalami *burnout* karena penggunaan digital yang berlebihan (Sharma *et al.*, 2020).

Erten & Özdemir (2020) mengemukakan bahwa *digital burnout* merupakan kondisi kelelahan yang dialami individu karena terlalu sering dan lama menggunakan teknologi digital. Disaat tubuh dan pikiran yang awalnya terbiasa dengan aktivitas langsung, di masa ini harus terus-menerus berinteraksi melalui layar, hal ini bisa menyebabkan kelelahan yang nyata. Ketika tidak ada lagi jarak atau waktu istirahat dari dunia digital, maka otak manusia akan kewalahan (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Hal ini, dibuktikan oleh pernyataan dari Chang (2016) bahwa otak manusia menyesuaikan diri untuk selalu berada dalam mode multitasking ketika mereka selalu menggunakan dan bergantung pada perangkat digital, yang menyebabkan kelelahan digital (Chang, 2016). Dalam era digital yang serba cepat, banyak individu, terutama mahasiswa, mengalami *digital burnout*, yaitu kelelahan mental dan fisik akibat paparan teknologi yang berlebihan. Islam sebagai agama yang penuh hikmah telah memberikan tuntunan dalam menjaga keseimbangan hidup, termasuk dalam penggunaan teknologi. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan..." (QS. Al-Baqarah: 195).

Ayat ini mengingatkan bahwa manusia harus menjaga dirinya dari hal-hal yang dapat merusak kesehatannya, termasuk kelelahan akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol.

Rasulullah SAW juga mengajarkan pentingnya keseimbangan dalam hidup melalui sabdanya:

"Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu..." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa manusia harus memperhatikan kesejahteraan dirinya, termasuk dengan beristirahat dan mengatur penggunaan teknologi secara bijak. Dengan demikian, perspektif Islam mendorong manusia untuk menghindari *digital burnout* dengan menerapkan pola hidup yang seimbang, sehingga tetap produktif tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa *digital burnout* merupakan bentuk kelelahan yang dialami oleh individu akibat terlalu sering dan lama dalam menggunakan teknologi digital dan tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup, sehingga bisa berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu tersebut secara keseluruhan.

2. Faktor-Faktor Penyebab *Digital Burnout*

Erten & Özdemir (2020) mengidentifikasi beberapa faktor utama yang menjadi pemicu *digital burnout*, diantaranya adalah: tekanan untuk selalu terhubung, overload informasi, kurangnya batas antara dunia kerja dan pribadi, kurangnya interaksi social yang seimbang dan teknologi yang membingungkan atau tidak stabil (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020a).

- a. Tekanan untuk selalu terhubung. Pada masa ini dimana era teknologi semakin berkembang, manusia semakin lama akan merasa bahwa dirinya harus selalu *online* dan siap merespons, karena beberapa hal mungkin sangat penting baginya atau beberapa orang merupakan individu dengan pribadi yang *fast respon*. Namun, apabila notifikasi terus menerus bermunculan dan beberapa pesan harus langsung dibalas, maka hal ini dapat memunculkan perasaan terjebak dan kewalahan, sehingga ketika individu merasa sulit untuk “mematikan” atau beristirahat dari dunia digital, maka *digital burnout* bisa terjadi.
- b. *Overload* informasi. Dengan adanya teknologi seperti handphone, dll, akses untuk mendapatkan berbagai macam informasi akan semakin mudah dan dalam waktu yang singkat, dimana hal ini akan membuat manusia terus-menerus disuguhkan hal-hal baru yang harus dicerna, sehingga dapat menyebabkan *overload* informasi. *Overload* informasi ini dapat membuat individu merasa kelelahan karena otak bekerja terlalu keras untuk menyaring mana yang penting dan mana yang tidak. hal ini seperti individu diminta untuk terus menerus mengonsumsi informasi tanpa adanya jeda, yang akhirnya akan membebani pikirannya.
- c. Kurangnya batas antara dunia kerja dan pribadi. Ketika semua hal bisa dilakukan dari rumah melalui teknologi, batas antara kerja dan waktu pribadi menjadi kabur. Apabila dalam konteks pendidikan,

maka batas antara belajar atau menjadi mahasiswa dengan waktu pribadi akan menjadi samar. Banyak individu yang merasa kesulitan untuk benar-benar beristirahat karena pekerjaan atau tugas-tugas seorang mahasiswa terus mengikuti mereka bahkan di rumah. Hal ini membuat pikiran tidak memiliki waktu untuk “*off*”, sehingga akan muncul perasaan lelah dan jenuh.

- d. Kurang interaksi social yang seimbang. Walaupun teknologi membuat individu dapat terhubung antara satu dengan yang lain, namun interaksi digital tidak sepenuhnya sama dengan interaksi secara langsung. Terus menerus bergantung pada layar untuk berkomunikasi bisa membuat individu merasa kesepian atau kehilangan sentuhan personal, yang pada akhirnya akan meningkatkan stress dan kelelahan.
- e. Teknologi yang membingungkan atau tidak stabil. Penggunaan teknologi yang rumit atau sering mengalami masalah teknik juga bisa menjadi sumber stress. Ketika individu mengalami gangguan atau sulit saat menggunakan suatu aplikasi atau platform, maka energi dan waktu yang mereka miliki akan terkuras untuk mengatasi masalah tersebut dan bukan pada tugas utama mereka.

3. Dimensi-Dimensi *Digital Burnout*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Erten & Özdemir (2020), *digital burnout* memiliki tiga dimensi utama, yaitu: a) penuaan digital, b) deprivasi digital, dan c) kelelahan emosional.

- a. Penuaan digital. Penuaan digital adalah ketika seseorang merasa "menua" secara mental atau emosional akibat penggunaan teknologi. Dalam istilah yang sederhana, ini seperti merasa “lelah” menghadapi dunia digital, seolah-olah semangat kita berkurang setiap kali berurusan dengan teknologi. Indikatornya yakni kelelahan mental dan fisik akibat penggunaan perangkat digital secara berlebihan dan ketidakmampuan menyeimbangkan dunia nyata dan virtual. Hal ini sering dialami ketika rutinitas digital menjadi monoton, dan orang merasa tidak ada yang baru atau menarik lagi dalam aktivitas daringnya.
- b. Deprivasi digital. Deprivasi digital menggambarkan kondisi ketika seseorang merasa kehilangan koneksi emosional atau kebutuhan mendasar dalam interaksi digital. Meskipun teknologi memungkinkan kita terhubung secara virtual, terkadang interaksi digital tidak memberi kepuasan emosional yang sama seperti interaksi langsung. Indikatornya yakni kecemasan saat tidak terhubung dengan perangkat digital atau internet dan ketergantungan berlebihan terhadap perangkat digital.
- c. Kelelahan Emosional. Kelelahan emosional dalam konteks *digital burnout* adalah perasaan terkurasnya energi emosional akibat aktivitas digital yang terus-menerus. Ini berarti merasa lelah atau *drained* secara emosional setelah berinteraksi dengan teknologi, terutama setelah rapat virtual, berjam-jam menatap layar, atau

menghabiskan waktu panjang di media sosial. Indikatornya yakni penurunan kesejahteraan emosional akibat penggunaan digital yang berlebihan dan hilangnya empati dan sensitivitas terhadap lingkungan sosial.

4. Dampak dari *Digital Burnout*

Terdapat beberapa dampak yang signifikan dari *digital burnout* pada kehidupan manusia. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Erten & Özdemir (2020), *digital burnout* dapat berdampak pada mental, emosional maupun social pada individu tersebut, diantaranya yaitu: a) penurunan produktivitas, b) kehilangan motivasi, c) kesehatan mental yang terganggu, d) menurunnya kualitas hubungan social, dan e) kesehatan fisik terganggu.

- a. Penurunan Produktivitas. Ketika kita merasa lelah secara digital, produktivitas kita pun turun. *Digital burnout* membuat kita sulit fokus atau menyelesaikan pekerjaan dengan efektif. Tugas-tugas yang sebelumnya terasa mudah bisa jadi terasa sangat berat, karena otak dan energi kita sudah terkuras oleh interaksi digital yang berlebihan. Akibatnya, kita bisa menjadi kurang produktif dan merasa semakin stres karena tugas yang menumpuk.
- b. Kehilangan Motivasi. Salah satu dampak besar dari *digital burnout* adalah hilangnya semangat atau motivasi, baik untuk kegiatan online maupun offline. Kita mungkin merasa enggan untuk membuka laptop, menghindari pesan, atau bahkan merasa tidak

ingin berinteraksi secara digital sama sekali. Rasa jenuh ini bisa membuat kita kehilangan ketertarikan pada hal-hal yang sebelumnya kita nikmati.

- c. Kesehatan Mental yang Terganggu. *Digital burnout* bisa berdampak pada kesehatan mental, seperti meningkatkan kecemasan dan stres. Ketika terus-menerus terpapar layar dan notifikasi, kita mungkin merasa kewalahan atau bahkan cemas hanya karena memikirkan harus membuka aplikasi tertentu. Dalam jangka panjang, ini bisa menyebabkan perasaan cemas yang lebih dalam dan gangguan stres jika tidak dikelola dengan baik.
- d. Menurunnya Kualitas Hubungan Sosial. Terlalu banyak terlibat di dunia digital bisa membuat kita merasa lelah untuk berinteraksi di dunia nyata. Akibatnya, kita bisa menarik diri dari pertemanan atau hubungan keluarga, merasa malas bertemu orang secara langsung, atau bahkan merasa kesepian meskipun sering online. Hubungan menjadi terasa dangkal, karena energi kita habis di interaksi digital yang kurang memberi kepuasan emosional.
- e. Kesehatan Fisik Terganggu. Dampak *digital burnout* juga bisa dirasakan pada kesehatan fisik. Menghabiskan waktu lama di depan layar dapat menyebabkan masalah seperti sakit kepala, gangguan tidur, nyeri leher dan punggung, serta kelelahan fisik. Kurangnya waktu istirahat dari perangkat digital ini bisa

mengganggu pola tidur, membuat kita merasa kelelahan sepanjang hari.

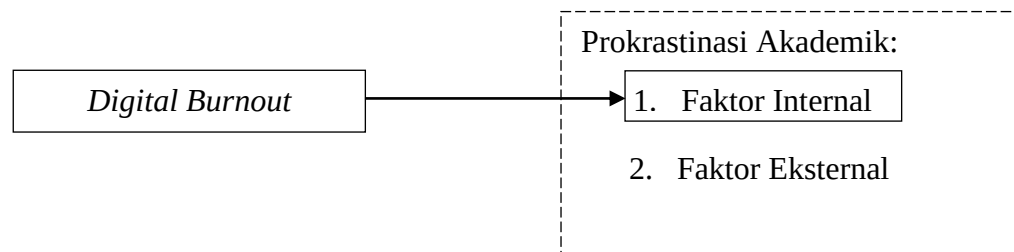
C. Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik

Digital burnout dapat berpengaruh signifikan pada prokrastinasi akademik karena kelelahan yang dialami akibat penggunaan teknologi secara berlebihan, seperti komputer, ponsel, atau aplikasi online. Fenomena ini menyebabkan pengguna merasa jenuh, lelah mental, dan bahkan emosional, yang berujung pada penurunan produktivitas dan motivasi. Dalam konteks akademik, hal ini memicu kecenderungan untuk menunda-nunda tugas atau kewajiban belajar. Terlalu lama terpaku pada layar dan menerima banyak informasi digital dalam waktu singkat dapat menyebabkan kelelahan mental dan emosional (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Hal ini dapat mengurangi kemampuan individu untuk berkonsentrasi pada tugas akademik, yang mendorong mahasiswa untuk menunda pekerjaan karena merasa lelah atau tidak termotivasi.

Selain itu, *digital burnout* dapat menurunkan motivasi intrinsik untuk menyelesaikan tugas. Ketika seseorang merasa jenuh dengan aktivitas digital, mereka cenderung menghindari tugas yang membutuhkan penggunaan perangkat yang sama atau melibatkan aktivitas yang mirip dengan penyebab *burnout*, seperti tugas penelitian atau penulisan (GÖLDAĞ, 2022).

Sehingga, dapat disimpulkan bahwa *digital burnout* dapat berpengaruh pada prokrastinasi akademik. *Digital burnout* merupakan suatu kondisi dimana individu merasa lelah akibat terlalu sering dan lama dalam menggunakan teknologi digital dan tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup, sehingga bisa berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu tersebut secara keseluruhan (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Sementara prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda dalam memulai atau mengerjakan tugas akademik (Justin D. McCloskey, 2011).

D. Kerangka Konseptual



Keterangan:

= Diteliti

= Tidak Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

Sumber: (Erten & Özdemir, 2020), (McCloskey, 2011)

E. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis dalam penelitian ini berdasarkan landasan teoritis, hasil penelitian terdahulu, peneliti merumuskan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan oleh *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan penelitian dengan jenis penelitian kuantitatif. Darwin, *et al.* (2021) mendefinisikan penelitian kuantitatif sebagai suatu penelitian yang menjelaskan data penelitiannya dengan angka (Darwin *et al.*, 2021). Selain itu, penelitian kuantitatif merupakan suatu penelitian yang menggunakan hipotesis awal dalam penelitian yang kemudian menggunakan prosedur yang sistematis dalam pembuktiannya (Priadana & Sunarsi, 2021). Sehingga, penelitian ini disusun untuk meneliti tentang pengaruh *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Kuncoro (2018) mendefinisikan variabel sebagai ciri khas yang menjadi pembeda antara penelitian yang satu dengan penelitian yang lain (M. Kuncoro, 2018). Selain itu, Pandey & Pandey (2015) mengungkapkan bahwa variabel merupakan sebuah konsep yang akan memberikan nilai kuantitatif yang berbeda (P. Pandey & M. M, 2015).

Sugiyono (2013) mengemukakan bahwa apabila berdasarkan hubungan antar variabel, maka variabel dalam penelitian terbagi menjadi lima macam, dua diantaranya merupakan macam-macam variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu: variabel bebas atau *independen* dan variabel terikat atau *dependen*. Variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab dari perubahan atau munculnya variabel terikat, sedangkan variabel terikat adalah variabel

yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah *digital burnout* sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2013).

C. Definisi Operasional

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu *digital burnout* yang merupakan variabel bebas (X) dan prokrastinasi akademik yang merupakan variabel terikat (Y). Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel yakni:

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengesampingkan atau menunda aktivitas dan perilaku yang berkaitan dengan tugas akademik dan berdampak buruk pada pencapaian dan kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti dapat menimbulkan stres dan penyesalan. Aspek pada prokrastinasi akademik terdiri dari *psychological belief about abilities, distractions of attention, social factors of procrastination, time management skills, personal initiative*, dan *laziness* (Justin D. McCloskey, 2011).

b. Digital Burnout

Digital burnout merupakan kondisi kelelahan secara fisik dan mental yang dirasakan oleh mahasiswa akibat terlalu sering dan lama dalam menggunakan teknologi digital dan tidak diimbangi dengan istirahat yang cukup, sehingga bisa berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan individu tersebut secara keseluruhan. Erten & Özdemir (2020) mengemukakan bahwa *digital burnout* merupakan kondisi kelelahan yang dialami individu karena terlalu sering dan lama menggunakan teknologi digital (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020a).

Digital burnout dapat diukur melalui dimensi *digital burnout* yang dikemukakan oleh Erten & Özdemir (2020), yaitu: a) penuaan digital, b) deprivasi digital, dan c) kelelahan emosional. Kemudian, diukur berdasarkan indikator tiap dimensinya secara berurutan, yakni: a) perasaan bosan, tidak termotivasi, atau merasa bahwa teknologi tidak lagi memberi manfaat atau kesenangan seperti sebelumnya, b) merasa kesepian meskipun sering online, merasa ada yang kurang dalam percakapan atau hubungan yang dilakukan secara digital, serta rasa kosong karena hubungan yang terjalin terasa "hambar" atau tidak mendalam, c) merasa tidak bersemangat untuk kembali online, mudah marah atau tersinggung, bahkan merasa kewalahan hanya dengan melihat banyak notifikasi atau pesan yang belum dibuka.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan kelompok subjek yang sesuai dengan kebutuhan penelitian, yang kemudian akan digeneralisasikan sebagai hasil penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, populasinya merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.269 mahasiswa sebagai responden. Populasi ini dipilih karena sesuai sekaligus dianggap mampu mempresentasikan penelitian ini.

2. Sampel dan Teknik Sampling

Sampel merupakan bagian dari populasi yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian. Teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner yang terdiri dari 49 aitem dari dua skala variabel, yakni dari skala

variabel x dan skala variabel y yang diberikan kepada responden. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Nd^2}$$

Keterangan:

n: ukuran sampel

N: ukuran populasi

d: estimasi kesalahan (5%)

Sehingga diperoleh jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu:

$$n = \frac{1.269}{1 + 1.269 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{1.269}{1 + 1.269 (0,0025)}$$

$$n = \frac{1.269}{4,1725}$$

$$n = 304,134$$

Berdasarkan perhitungan diatas, maka diperoleh jumlah n sebanyak 304,134 lalu dibulatkan menjadi 304, sehingga partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini dari total 1.269 populasi adalah 304 responden. Tidak ada kriteria khusus untuk partisipan dalam penelitian ini karena peneliti menggunakan teknik *random sampling* untuk memilih partisipan penelitian. Sehingga, siapapun mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan partisipan dari penelitian ini.

E. Instrumen Pengukuran

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket yang aitem-aitemnya diperoleh dari instrumen penelitian sebelumnya. skala pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan skala APS (*Academic Procrastination Scale*) yang disusun oleh McCloskey (2011) dan terdiri dari 25 aitem pernyataan. Skala ini telah diterjemahkan dan digunakan oleh Anggunani dan Budi (2018). Peneliti mengadaptasi skala APS yang telah disusun oleh Anggunani dan Budi (2018) tersebut. Peneliti menggunakan skala APS, karena berdasarkan McCloskey (2011) yang membandingkan antara skala APS, *Tuckman Procrastination Scale*, dan *General Procrastination Scale*, hasilnya adalah APS memiliki tingkat reliabilitas yang cukup tinggi dibandingkan skala yang lain, yaitu sebesar 0,904. Selain itu, terdapat beberapa penelitian yang menggunakan skala ini ditujukan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Dharma, 2020; Marwing & Wahyu Broto, 2020; Zusya & Akmal, 2016).

Tabel 3. 1

Blue Print Prokrastinasi Akademik						
No.	Dimensi	Indikator	No. Aitem		Total	%
			F	UF		
1.	<i>Psychological belief about abilities</i>	Keyakinan berlebihan mahasiswa terhadap kemampuannya bekerja di bawah tekanan	3, 15, 11, 13	12	5	20%
2.	<i>Distraction of attention</i>	Kesulitan dalam mempertahankan fokus	5, 7, 9, 10	8	5	20%
3.	<i>Social factors of procrastination</i>	Menunda mengerjakan tugas karena teman atau keluarga	18, 19, 20	-	3	12%

4.	<i>Time management skills</i>	Tidak mengalokasikan waktu untuk mengerjakan tugas maupun belajar	6, 16, 22, 24	14, 1	6	24%
5.	<i>Personal initiative</i>	Tidak ada dorongan untuk belajar maupun memulai pengerjaan tugas supaya selesai tepat waktu	4, 21	25	3	12%
6.	<i>Laziness</i>	Menunda mengerjakan tugas tanpa alasan yang jelas	2, 17, 23	-	3	12%
Total			20	5	25	100%

Selanjutnya, peneliti mengadaptasi instrument *digital burnout* yang dibuat berdasarkan dimensi dan teori dari Erten & Özdemir (2020) untuk mengukur *digital burnout*. Instrumen penelitian ini dikembangkan melalui dua langkah utama untuk memastikan validitas yang kuat. Langkah pertama adalah melakukan *expert judgment* oleh para ahli, mengingat skala yang digunakan dalam penelitian ini belum tersedia dalam bahasa Indonesia. Proses ini dilakukan untuk menilai kesesuaian terjemahan serta memastikan bahwa setiap butir pernyataan tetap mencerminkan konsep asli yang ingin diukur. Dengan demikian, validitas isi dan konstruk dari instrumen dapat lebih terjamin.

Setelah tahap *expert judgment* selesai, langkah selanjutnya adalah menguji validitas instrumen secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS. Uji validitas ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana setiap item dalam instrumen memiliki korelasi yang kuat dengan variabel penelitian. Dengan pendekatan ini, instrumen penelitian diharapkan dapat memberikan hasil yang akurat dan dapat diandalkan dalam konteks akademik.

Tabel 3. 2***Blue Print Digital Burnout***

No.	Aspek	Indikator	No. Aitem	Total	%
1.	Penuaan digital	Kelelahan mental dan fisik akibat penggunaan perangkat digital secara berlebihan	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 19	13	54%
		Ketidakmampuan menyeimbangkan dunia nyata dan virtual	7, 10, 11, 24		
2.	Deprivasi digital	Kecemasan saat tidak terhubung dengan perangkat digital atau internet	13, 14, 17, 18,	6	25%
		Ketergantungan berlebihan terhadap perangkat digital	15, 16		
3.	Kelelahan Emosional	Penurunan kesejahteraan emosional akibat penggunaan digital yang berlebihan	22, 23,	5	21%
		Hilangnya empati dan sensitivitas terhadap lingkungan sosial	12, 20, 21		
Total			24	24	100%

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen**1. Uji Validitas**

Uji validitas merupakan uji yang digunakan dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bahwa suatu aitem mampu mengukur secara tepat dan sesuai dengan aspek yang seharusnya diukur. Suatu aitem dapat dikatakan valid apabila instrumen yang digunakan dapat mengukur dengan baik segala sesuatu yang seharusnya diukur (Purwanto, 2018). Pada penelitian ini, peneliti

menggunakan rumus *corrected item total correlation* dengan bantuan aplikasi *SPSS 25.0 Microsoft for Window* untuk melakukan uji validitas. Azwar (2016) mengatakan bahwa, jika nilai *corrected item total correlation* $> 0,3$ maka aitem dapat dikatakan valid (Azwar, 2015). Hasil uji validitas pada variabel prokrastinasi akademik yakni sebagai berikut.

Tabel 3. 3 Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik

Dimensi	No. Aitem	Total	Indeks Validitas
<i>Psychological belief about abilities</i>	3, 15, 11, 13	19	0,493 – 0,737
<i>Distraction of attention</i>	5, 7, 9, 10		
<i>Social factors of procrastination</i>	18, 19, 20		
<i>Time management skills</i>	6, 16, 22		
<i>Personal initiative</i>	4, 21		
<i>Laziness</i>	2, 17, 23		

Pada tabel 3.3, dapat diketahui bahwa terdapat 6 aitem yang tidak memenuhi kriteria validitas. Aitem yang gugur berasal dari 4 aspek, yaitu *psychological belief about abilities* pada aitem nomor 12, *distractions of attention* pada aitem nomor 8, *time management skills* pada aitem 1, 14, 24 serta *Personal initiative* pada aitem nomor 25. Dengan demikian, setelah melalui proses uji validitas, jumlah item yang tetap digunakan dalam skala prokrastinasi akademik berjumlah 19 aitem dengan indeks validitas 0,493 – 0,737. Sementara, hasil uji validitas pada variabel *digital burnout* adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 4 Validitas Variabel *Digital Burnout*

Aspek	No. Aitem	Total	Indeks Validitas
Penuaan digital	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 19 7, 10, 11, 24	24	0,379 – 0,675
Deprivasi digital	13, 14, 17, 18, 15, 16		
Kelelahan Emosional	22, 23, 12, 20, 21		

Pada tabel 3.4, dapat diketahui semua aitem valid dengan indeks validitas 0,379 – 0,675. Dengan demikian, setelah melalui proses uji validitas, jumlah aitem yang digunakan dalam skala *digital burnout* berjumlah 24 aitem.

2. Estimasi Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel yang diteliti. Suatu instrumen dapat dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang relatif stabil atau memiliki kemiripan yang tinggi ketika diuji pada responden yang sama dalam kondisi serupa. Reliabilitas dianggap sangat baik jika koefisiennya mencapai 0,90, yang menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki standar tinggi dan dirancang secara profesional.

Instrumen penelitian, baik dalam bentuk esai, angket, maupun kuesioner, dapat diuji reliabilitasnya menggunakan metode *Alpha Cronbach's* (Yusup, 2018). Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach's*, apabila berada pada rentang 0,70 – 0,90 maka reliabilitas dianggap tinggi. Apabila nilai *alpha cronbach's* berada pada rentang 0,50 – 0,70 maka reliabilitas dianggap moderat. Dan apabila nilai *alpha cronbach's* berada di bawah 0,50 maka reliabilitas dianggap rendah. Suatu kuesioner dapat dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach's* > 0,6 raharjanti

(Raharjanti *et al.*, 2022). Estimasi reliabilitas pada setiap variabel yang digunakan dipaparkan pada tabel berikut.

Tabel 3. 5 Estimasi Reliabilitas

Variabel	Jumlah Aitem Awal	Jumlah Aitem Valid	Koefisien Alpha	Ket.
Prokrastinasi akademik	25	19	0,935	Reliabel
<i>Digital burnout</i>	24	24	0,918	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.5, dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini yakni prokrastinasi akademik (Y) dengan hasil estimasi reliabilitas 0,935 dan *digital burnout* (X) dengan hasil estimasi reliabilitas 0,918. Sehingga, kedua variabel ini dapat dikatakan reliabel dan memenuhi syarat sebagai instrumen suatu penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis regresi linier sederhana sebagai metode analisis data. Proses analisis ini dilakukan dengan bantuan *Microsoft Excel* serta *SPSS 25.0 Microsoft for Windows*. Adapun tahapan yang dilakukan dalam menganalisis data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

Pada penelitian ini, penggunaan analisis deskriptif digunakan sebagai media untuk menyajikan data mentah yang telah dikumpulkan dan dianalisis melalui tahapan berikut:

- a. Mencari nilai mean hipotetik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = 1/2 (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \Sigma \text{Item}$$

Keterangan:

M : mean hipotetik

$i \text{ Max}$: skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$: skor terendah aitem

Σitem : jumlah aitem dalam skala

- b. Mencari nilai mean empirik dengan rumus sebagai berikut:

$$M = \Sigma \text{skor subjek} + \Sigma \text{subjek}$$

Keterangan:

M : mean empirik

$\Sigma \text{skor subjek}$: jumlah skor semua subjek

Σsubjek : jumlah subjek penelitian

- c. Mencari nilai standar deviasi dengan rumus sebagai berikut:

$$SD = 1/6 (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan:

SD : Standar deviasi

$i \text{ Max}$: Skor tertinggi aitem

$i \text{ Min}$: Skor terendah aitem

- d. Melakukan kategorisasi untuk mengetahui tingkat masing-masing variabel dengan rumus sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X \leq (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

2. Analisis Regresi Linier Sederhana

Untuk melihat pengaruh *digital burnout* dengan prokrastinasi akademik, peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan rumus sebagaimana berikut:

$$Y = a + bX + e$$

Keterangan:

Y : variabel terikat (dependent)

X : variabel bebas (independent)

e : error term (faktor pengganggu) atau residu

a : intercept (konstanta)

b : koefisien regresi

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang sebelumnya dikenal sebagai UIIS, merupakan perguruan tinggi yang berlokasi di Kota Malang. Nama "Maulana Malik Ibrahim" diambil dari salah satu Walisongo, yaitu Sunan Gresik. Sunan Gresik dikenal sebagai tokoh penyebar Islam di pulau Jawa. Sebelum bertransformasi menjadi UIN Malang, universitas ini telah berdiri sebagai lembaga pendidikan tinggi di kota tersebut.

Salah satu ciri khas perguruan tinggi ini sebagai bagian dari model pengembangan keilmuannya adalah perguruan ini mewajibkan seluruh sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Penguasaan bahasa Arab diharapkan mereka mampu mengkaji Islam langsung dari sumber aslinya, yaitu Al-Qur'an dan Hadis. Sementara bahasa Inggris digunakan untuk memahami ilmu-ilmu umum dan modern serta sebagai alat komunikasi di tingkat global. Oleh karena itu, Universitas ini dikenal sebagai *Bilingual University*. Dalam rangka mencapai tujuan ini, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengembangkan sistem ma'had atau pesantren kampus, di mana seluruh mahasiswa tahun pertama diwajibkan untuk tinggal di ma'had.

Selain itu, perguruan tinggi ini juga mengembangkan program yakni Program Khusus Perkuliahan Bahasa Arab (PKPBA) untuk mahasiswa semester 1 dan 2 serta Program Khusus Perkuliahan Bahasa Inggris (PKPBI) untuk mahasiswa semester 3 dan 4 yang pada akhirnya kelulusan ma'had dan program bahasa ini menjadi salah satu syarat kelulusan bagi seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan demikian, sistem pendidikan di Universitas ini

merupakan perpaduan antara tradisi akademik universitas dan nilai-nilai pendidikan pesantren.

Melalui model pendidikan ini, diharapkan lahir lulusan yang tidak hanya memiliki keahlian profesional, tetapi juga memiliki pemahaman keislaman yang mendalam, sehingga dapat menjadi ulama yang intelek profesional atau intelek profesional yang ulama. Karakter utama lulusan dengan profil tersebut adalah kemampuan dalam menguasai disiplin ilmu sesuai bidang yang dipilih, sekaligus memiliki pemahaman yang kuat terhadap Al-Qur'an dan Hadis sebagai sumber utama ajaran Islam.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai responden. Penyebaran kuesioner dilakukan secara daring melalui platform *google forms*. Metode ini dipilih karena memberikan kemudahan bagi peneliti serta memiliki keunggulan seperti memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar dengan waktu yang cepat sehingga efisiensi waktu terjaga dan terkondisikan dengan baik.

Proses pengambilan data dilakukan selama 30 hari, mulai dari tanggal 15 Januari 2025 hingga 15 Februari 2025 dengan beberapa tahapan, yakni: Pertama, peneliti menyusun instrumen penelitian berupa skala dan kuesioner yang digunakan untuk mengukur variabel penelitian. Kedua, peneliti menyebarkan kuesioner yang telah dirancang dengan membagikan tautan *google forms* kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan media *whatsapp* untuk kemudian disebar dan diinstruksikan kepada responden untuk mengisi kuesioner tersebut secara mandiri dengan kondisi yang dialami secara pribadi masing-masing. Selanjutnya, peneliti memantau respons dari para responden melalui

platform yang digunakan. Proses pengumpulan data resmi ditutup pada 15 Februari 2025, dilanjutkan dengan tahap verifikasi dan pemrosesan data untuk dianalisis lebih lanjut.

C. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan metode untuk menentukan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal sehingga dapat digunakan dalam analisis statistik parametrik (statistik inferensial). Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test* melalui program *SPSS 25.0 Microsoft for Window*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	N	Sig	Status
Prokrastinasi akademik	310	0,034	Tidak Normal
<i>Digital burnout</i>		0.200	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,037 dan nilai signifikansi variabel *digital burnout* sebesar 0,200. Hasil dari nilai signifikansi variabel prokrastinasi akademik $p < 0,05$ yang artinya populasi berdistribusi tidak normal, dan nilai signifikansi untuk variabel *digital burnout* $p > 0,05$ yang artinya populasi berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel dalam penelitian ini bersifat linear secara signifikan. Dalam penelitian

ini, uji linearitas akan dianalisis menggunakan *Deviation form Linearity* melalui program *SPSS 25.0 Microsoft for Windows*. Pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi $p > 0,05$ maka hubungan antar variabel dapat dikatakan linear. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 2 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig	Status
Prokrastinasi akademik <i>Digital burnout</i>	0,202	Linier

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa nilai signifikansi antar variabel sebesar 0,202 yang artinya $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel prokrastinasi akademik dengan *digital burnout* terdapat hubungan yang linier.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi pada variabel *digital burnout* dan prokrastinasi akademik. Nilai tersebut memberikan gambaran mengenai kecenderungan umum serta tingkat variasi data dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif dilakukan dengan bantuan aplikasi *Microsoft Office Excel 2019* untuk pengujian hipotetik dan *SPSS 25.0 Microsoft for Window* untuk pengujian empirik. Peneliti menggunakan diagram lingkaran untuk memvisualisasikan data berdasarkan tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis deskriptif dapat dilihat pada diagram berikut.

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Tabel 4. 3 Skor Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik		Mean	Empirik		Mean
	Min	Max		Min	Max	
Prokrastinasi akademik	19	76	47,5	19	73	49,85
<i>Digital burnout</i>	24	96	60	24	96	62,26

1) Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel 4.3, pada bagian variabel prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa skor hipotetik variabel tersebut yang terdiri dari 19 aitem valid dengan skor terendah setiap aitem = 1 dan skor tertinggi = 4. Berdasarkan dari jumlah aitem tersebut, dapat diketahui bahwa total skor jawaban minimum = 19 dan total skor maksimum = 76, dengan nilai rata-rata hipotetik $\mu = (19+76)/2 = 47,5$. Sedangkan untuk skor empirik dapat diketahui bahwa total skor jawaban minimum = 19 dan total skor maksimum = 73, dan untuk rerata empirik pada prokrastinasi akademik yaitu 49,85.

2) Skala *Bunout Digital*

Berdasarkan tabel 4.3, pada bagian variabel *digital burnout* dapat diketahui bahwa skor hipotetik variabel tersebut yang terdiri dari 24 aitem valid dengan skor terendah setiap aitem = 1 dan skor tertinggi = 4. Berdasarkan dari jumlah aitem tersebut, dapat diketahui bahwa total skor jawaban minimum = 24 dan total skor maksimum = 96, dengan nilai rata-rata hipotetik $\mu = (24+96)/2 = 60$. Sedangkan untuk skor empirik dapat diketahui bahwa total skor jawaban minimum = 24 dan total skor maksimum = 110, dan untuk rerata empirik pada prokrastinasi akademik yaitu 63,49.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

1) Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Tabel 4. 4 Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Norma	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	58 – 76	91	30%
Sedang	38 – 57	165	53%
Rendah	19 – 37	53	17%

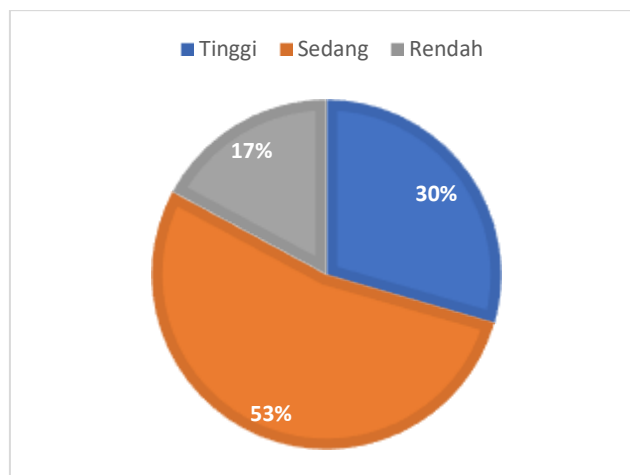


Diagram 4. 1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan total jumlah responden sebanyak 310 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 91 mahasiswa Psikologi dengan persentase 30% berada pada kategori tinggi, dilanjut dengan 165 mahasiswa Psikologi dengan persentase 53% berada pada kategori sedang, dan 53 mahasiswa Psikologi dengan persentase 17% berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dalam variabel yang diteliti. Dengan persentase sebesar 53%, hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi akademik dalam taraf yang tidak terlalu

tinggi maupun terlalu rendah. Sementara itu, sebanyak 30% mahasiswa berada pada kategori tinggi, yang berarti mereka cenderung mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang lebih signifikan. Sebaliknya, 17% mahasiswa berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil yang mengalami prokrastinasi akademik yang minim.

2) Kategorisasi *Digital Burnout*

Tabel 4. 5 Kategorisasi Data *Digital Burnout*

Kategorisasi	Norma	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	73 – 96	78	25%
Sedang	48 – 72	185	60%
Rendah	24 – 47	46	15%

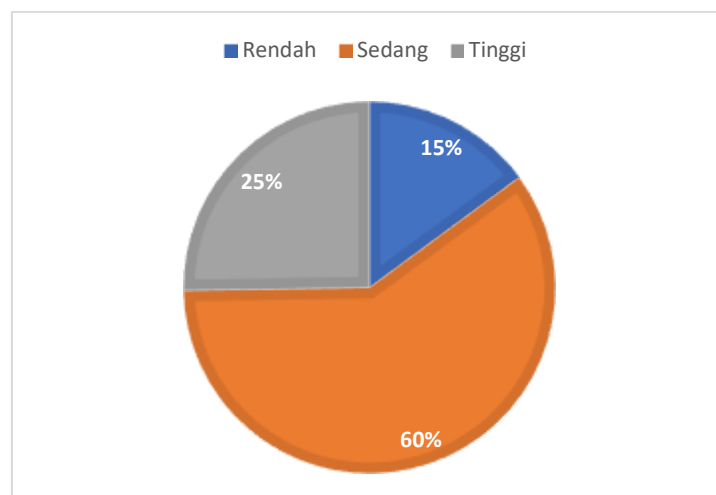


Diagram 4. 2 Kategorisasi *Digital Burnout*

Berdasarkan total jumlah responden sebanyak 310 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 78 mahasiswa Psikologi dengan persentase 25% berada pada kategori tinggi, dilanjut dengan 185 mahasiswa Psikologi dengan persentase 60% berada pada kategori sedang, dan 46 mahasiswa Psikologi dengan persentase 15% berada pada kategori rendah.

Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori sedang dalam variabel yang diteliti. Dengan persentase sebesar 60%, hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat *digital burnout* dalam taraf yang tidak terlalu tinggi maupun terlalu rendah. Sementara itu, sebanyak 25% mahasiswa berada pada kategori tinggi, yang berarti mereka cenderung mengalami tingkat *digital burnout* yang lebih signifikan. Sebaliknya, 15% mahasiswa berada pada kategori rendah, menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil yang mengalami *digital burnout* yang minim.

3. Faktor Pembentuk Variabel

Berdasarkan aspek yang digunakan, faktor yang membentuk variabel yakni:

a. Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan aspek-aspek yang digunakan, faktor yang membentuk variabel prokrastinasi akademik yakni:

- | | |
|--|--|
| 1) <i>Psychological belief about abilities</i> | $= \frac{3237}{15516} \times 100 = 20,9\%$ |
| 2) <i>Distraction of attention</i> | $= \frac{3434}{15516} \times 100 = 22,1\%$ |
| 3) <i>Social factors of procrastination</i> | $= \frac{2373}{15516} \times 100 = 15,3\%$ |
| 4) <i>Time management skills</i> | $= \frac{2470}{15516} \times 100 = 15,9\%$ |
| 5) <i>Personal initiative</i> | $= \frac{1462}{15516} \times 100 = 9,4\%$ |
| 6) <i>Laziness</i> | $= \frac{2540}{15516} \times 100 = 16,4\%$ |

Tabel 4. 6 Aspek Pembentuk Prokrastinasi Akademik

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Psychological belief about abilities</i>	3237	15516	20,9%
<i>Distraction of attention</i>	3434		22,1%
<i>Social factors of procrastination</i>	2373		15,3%
<i>Time management skills</i>	2470		15,9%
<i>Personal initiative</i>	1462		9,4%
<i>Laziness</i>	2540		16,4%
		Jumlah	100%

Berdasarkan tabel 4.6, *distraction of attention* merupakan aspek yang memberikan kontribusi tertinggi pada prokrastinasi akademik, dengan persentase sebesar 22,1% dari pada aspek lainnya. Adapun aspek lain yang juga membentuk prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah *psychological belief about abilities* dengan persentase sebesar 20,9%, *laziness* dengan persentase sebesar 16,4%, *time management skills* dengan persentase sebesar 15,9%, *social factors of procrastination* dengan persentase sebesar 15,3% dan *personal initiative* dengan persentase sebesar 9,4%.

b. Digital Burnout

Berdasarkan aspek-aspek yang digunakan, faktor yang membentuk variabel prokrastinasi akademik yakni:

- 1) Penuaan digital $= \frac{10772}{19301} \times 100 = 55,8\%$
- 2) Deprivasi digital $= \frac{4996}{19301} \times 100 = 25,9\%$
- 3) Kelelahan Emosional $= \frac{3533}{19301} \times 100 = 18,3\%$

Tabel 4. 7 Aspek Pembentuk Digital Burnout

Aspek	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
Penuaan Digital	10772	19301	55,8%
Deprivasi Digital	4996		25,9%
Kelelahan Digital	3533		18,3%
		Jumlah	100%

Berdasarkan tabel 4.7, penuaan digital merupakan aspek yang memberikan kontribusi tertinggi pada *digital burnout*, dengan persentase sebesar 55,8% dari pada aspek lainnya. Adapun aspek lain yang juga membentuk *digital burnout* pada mahasiswa adalah deprivasi digital dengan persentase sebesar 25,9%, dan kelelahan digital dengan persentase sebesar 18,3%

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran suatu asumsi atau dugaan penelitian berdasarkan data yang telah dikumpulkan. Melalui uji ini, peneliti dapat menentukan apakah terdapat pengaruh yang diberikan oleh variabel *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, uji hipotesis menggunakan uji regresi linier sederhana melalui program *SPSS 25.0 Microsoft for Windows*. Pengambilan keputusan didasarkan pada taraf signifikansi $p < 0,05$. Apabila signifikansi $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh antar variabel. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 8 Uji Hipotesis

Variabel	R	R Square	Sig	Ket.
<i>Digital burnout</i> - Prokrastinasi akademik	0,615	0,378	0,000	Berpengaruh

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat diketahui bahwa nilai $\text{sig} = 0,000$. Nilai signifikansi (sig) dalam uji hipotesis ini bertujuan untuk menentukan apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat signifikan secara statistik atau hanya kebetulan, dengan pengambilan keputusannya adalah $p < 0,05$ (Sugiyono, 2021). Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *digital burnout* terhadap prokrastinasi akademik, hal ini terkonfirmasi dari nilai $\text{sig} = 0,000$; $p < 0,05$, yang berarti hipotesis diterima

Dalam analisis regresi linear sederhana, terdapat dua ukuran utama yang digunakan untuk memahami hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, yaitu nilai R (koefisien korelasi) dan nilai R Square (R^2) atau koefisien determinasi. Nilai R menunjukkan seberapa kuat dan arah hubungan linear antara kedua variabel tersebut, dengan rentang nilai antara -1 hingga 1. Jika nilai R mendekati 1, berarti hubungan antara variabel sangat kuat dan positif, sedangkan jika mendekati -1, hubungan tersebut kuat namun bersifat negatif. Apabila nilai R mendekati 0, maka hubungan antara variabel independen dan dependen cenderung lemah atau bahkan tidak memiliki hubungan linear yang signifikan. Dalam penelitian ini, nilai $R = 0,615$; nilai R mendekati 1 yang berarti hubungan antara variabel kuat dan positif (Ghozali, 2018).

Sementara itu, nilai R Square (R^2) menggambarkan seberapa besar variabel independen mampu menjelaskan variasi dalam variabel dependen. R^2 memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1, di mana semakin tinggi nilai R^2 , semakin besar proporsi variabilitas variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model yang digunakan (Ghozali, 2018). Dalam penelitian ini, nilai R^2 sebesar 0,378, yang berarti 37,8% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat *digital burnout* yang mereka

alami. Sementara itu, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar *digital burnout*, seperti manajemen waktu, motivasi belajar, lingkungan akademik, serta faktor psikologis lainnya.

Dengan demikian, nilai R membantu memahami kekuatan hubungan antarvariabel, sementara nilai R^2 lebih berfokus pada seberapa baik model regresi dalam menjelaskan variabel dependen. Temuan ini mengindikasikan bahwa selain *digital burnout* terdapat faktor lain dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik yang juga perlu diperhatikan untuk memahami fenomena ini secara lebih mendalam.

D. Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan pada 310 sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *digital burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Malang.

1. Tingkat *Digital Burnout* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Digital burnout merupakan kondisi kelelahan secara fisik dan mental yang dirasakan oleh mahasiswa akibat terlalu sering dan lama dalam menggunakan teknologi digital (Justin D. McCloskey, 2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *digital burnout* pada tingkat sedang, dengan persentasi sebesar 60%. Hal ini berarti mereka merasakan kelelahan akibat penggunaan perangkat digital dalam aktivitas akademik maupun non-akademik, tetapi tidak sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan.

Sebanyak 25% mahasiswa yang berada pada kategori tinggi menandakan adanya sekelompok mahasiswa yang mengalami tekanan dan kelelahan digital yang cukup serius, yang mungkin berdampak pada produktivitas, kesejahteraan psikologis, serta motivasi belajar mereka. Sementara itu, 15% mahasiswa dalam kategori rendah menunjukkan bahwa ada sebagian mahasiswa yang mampu mengelola interaksi dengan perangkat digital dengan baik, sehingga dampak *burnout* yang mereka rasakan relatif lebih ringan. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat *digital burnout* dalam taraf yang tidak terlalu tinggi maupun terlalu rendah.

Sementara itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Göldağ (2022) terhadap mahasiswa di İnönü University, Turki, menunjukkan bahwa tingkat *digital burnout* mereka berada di atas rata-rata, dengan skor *mean* = 68,99 pada skala 24 – 120. Namun, penelitian ini dilakukan ketika pandemi COVID-19 yang telah memaksa sekolah-sekolah untuk menerapkan pendidikan jarak jauh. Sehingga, terdapat peningkatan yang signifikan dalam penggunaan teknologi untuk keperluan akademik dan sosial (GÖLDAĞ, 2022). Sedangkan penelitian ini dilakukan ketika pandemi sudah berakhir dan mahasiswa di UIN Malang memiliki pola penggunaan teknologi yang lebih moderat atau memiliki lebih banyak kesempatan untuk melakukan aktivitas offline, hal ini dapat menjadi faktor yang menyebabkan tingkat *digital burnout* mereka berada pada kategori sedang.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Erten & Özdemir (2020), mereka mengatakan bahwa ketika tubuh dan pikiran yang pada mulanya terbiasa dengan aktivitas yang dilakukan secara langsung, dengan cepat di masa kini harus terus menerus berinteraksi melalui layar sehingga dapat menyebabkan kelelahan yang nyata (*digital burnout*) (ERTEN & ÖZDEMİR, 2020). Sama

halnya dengan mahasiswa, pasca pandemi covid-19, penggunaan perangkat digital dalam dunia pendidikan meningkat tajam. Perkuliahan yang biasanya tatap muka, sekarang bisa melalui layar saja. Juga dengan menipisnya jarak atau waktu istirahat dari dunia digital, maka otak manusia akan kewalahan. Mahasiswa di era digital lebih rentan mengalami kelelahan mental akibat paparan informasi yang berlebihan dan tekanan untuk selalu terhubung dengan lingkungan akademik dan sosial melalui perangkat digital (GÖLDAĞ, 2022).

Penelitian ini menggunakan beberapa aspek dalam mengukur *digital burnout* pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yakni dengan menggunakan skala *Digital Burnout Scale* yang disusun oleh ERTEN & ÖZDEMİR (2020). Aspek yang digunakan dalam skala ini yaitu penuaan digital, deprivasi digital, dan kelelahan emosional. Berdasarkan hasil analisis yang disajikan dalam Tabel 4.7, menunjukkan bahwa penuaan digital menjadi aspek yang memberikan kontribusi tertinggi dalam membentuk *digital burnout* pada mahasiswa, dengan persentase sebesar 55,8%. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa mengalami kelelahan akibat penggunaan teknologi yang terus-menerus, baik dalam konteks akademik maupun sosial. Penuaan digital dapat mencerminkan perasaan kewalahan terhadap perkembangan teknologi yang cepat, di mana mahasiswa merasa sulit untuk terus beradaptasi dengan tuntutan digital yang semakin kompleks. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Salanova *et al.* (2014), yang menyebutkan bahwa paparan teknologi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko kelelahan mental dan emosional, terutama jika individu merasa terbebani dengan tuntutan penggunaan teknologi dalam aktivitas sehari-hari (Salanova *et al.*, 2014).

Selain itu, aspek deprivasi digital juga berkontribusi cukup signifikan terhadap *digital burnout*, dengan persentase sebesar 25,9%. Deprivasi digital merujuk pada kondisi di mana individu merasa kehilangan kendali atas keseimbangan antara dunia digital dan kehidupan nyata. Mahasiswa yang mengalami deprivasi digital cenderung kesulitan untuk melepaskan diri dari perangkat digital, bahkan ketika mereka menyadari bahwa penggunaan teknologi secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka. Studi yang dilakukan oleh Radtke *et al.* (2021) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecanduan digital sering kali merasakan tekanan untuk tetap terhubung, yang pada akhirnya berkontribusi pada munculnya gejala burnout seperti stres, kecemasan, dan kelelahan mental (Radtke *et al.*, 2022).

Sementara itu, aspek kelelahan digital memiliki kontribusi sebesar 18,3% terhadap *digital burnout*. Kelelahan digital terjadi ketika seseorang merasa jenuh dan lelah akibat terlalu banyak berinteraksi dengan perangkat digital, terutama dalam lingkungan akademik yang menuntut penggunaan teknologi dalam jangka waktu yang lama. Penelitian yang dilakukan oleh Reinecke *et al.* (2017) menemukan bahwa paparan layar yang berkepanjangan dapat menyebabkan penurunan energi, gangguan tidur, serta berkurangnya motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Hal ini semakin diperparah dengan beban akademik yang tinggi, di mana mahasiswa diharuskan untuk mengakses materi kuliah, mengerjakan tugas, serta berpartisipasi dalam diskusi daring secara terus-menerus (Reinecke *et al.*, 2017).

Berdasarkan berbagai studi tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat *digital burnout* yang dialami mahasiswa Psikologi UIN Malang sejalan dengan tren yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya, di mana sebagian besar mahasiswa

berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun penggunaan teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan akademik, mayoritas mahasiswa masih dapat beradaptasi dan mengelola tekanan digital dengan cukup baik, meskipun ada sebagian yang mengalami *burnout* dalam tingkat tinggi. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk membantu mahasiswa dalam mengelola keseimbangan antara penggunaan teknologi untuk akademik dan kebutuhan pribadi, agar dampak negatif dari *digital burnout* dapat diminimalkan.

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengesampingkan atau menunda aktivitas dan perilaku yang berkaitan dengan tugas akademik dan berdampak buruk pada pencapaian dan kesejahteraan subjektif mahasiswa, seperti dapat menimbulkan stres dan penyesalan (Justin D. McCloskey, 2011). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang (53%), yang berarti mereka cenderung menunda tugas akademik, tetapi masih dalam batas yang tidak terlalu menghambat proses belajar secara signifikan.

Sementara itu, 30% mahasiswa berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan adanya kelompok mahasiswa yang sering menunda tugas akademik dalam jangka waktu lama, bahkan hingga mendekati tenggat waktu. Hal ini dapat berdampak pada pencapaian akademik mereka, meningkatkan tingkat stres, serta mengurangi efektivitas belajar. Sebaliknya, 17% mahasiswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa mereka memiliki kecenderungan

untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan memiliki manajemen waktu yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Dearly (2024), Pranoto & Affandi (2023), dan Suhadianto & Ananta (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa berada dalam kategori sedang (Pranoto & Affandi, 2023; Prasetyo & Dearly, 2024; Suhadianto & Ananta, 2022). Sehingga, temuan ini mendukung hasil temuan penelitian sebelumnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup dalam menyelesaikan tugas atau aktivitas akademik sesuai dengan kapasitas mereka. Namun, mereka masih menghadapi tantangan dalam mengoptimalkan potensi diri, terutama dalam membangun motivasi internal untuk menyelesaikan tugas. Mahasiswa cenderung belum sepenuhnya melihat tugas akademik sebagai aktivitas yang dapat memberikan kepuasan atau kesenangan pribadi ketika berhasil diselesaikan dengan baik. Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik yang harus dihadapi, yang berbeda dan lebih kompleks dibandingkan dengan pengalaman sebelumnya (Pranoto & Affandi, 2023).

Temuan ini sesuai dengan studi oleh McCloskey dan Scielzo (2015) yang mengembangkan dan memvalidasi *Academic Procrastination Scale*. Mereka mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas akademik tanpa alasan yang jelas, yang dapat memengaruhi kinerja akademik secara negatif. Studi tersebut juga menyoroti bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi pada siswa dari segala usia, baik di tingkat sekolah dasar maupun perguruan tinggi. Mereka menyatakan bahwa prokrastinasi

akademik mengacu pada kecenderungan untuk menunda-nunda kegiatan yang berhubungan dengan lingkungan akademik (Justin D. McCloskey, 2011).

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Rahardjo, Juneman, dan Setiani (2013) mengungkapkan bahwa mahasiswa seringkali menunda-nunda pengerjaan tugas, terutama tugas akhir, yang dapat menghambat proses pembelajaran dan penyelesaian studi tepat waktu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Dharma (2020) juga menemukan bahwa sebanyak 60% mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi (Dharma, 2020).

Penelitian ini menggunakan beberapa aspek dalam mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yakni dengan menggunakan skala APS (*Academic Procrastination Scale*) yang disusun oleh McCloskey (2011). Aspek yang digunakan dalam skala ini yakni *psychological belief about abilities, distractions of attention, social factors of procrastination, time management skills, personal initiative* dan *laziness*.

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan dalam Tabel 4.6, terlihat bahwa *distraction of attention* memiliki kontribusi terbesar dalam membentuk perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan persentase sebesar 22,1%. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan perhatian menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan mahasiswa menunda pekerjaan akademik mereka. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007), yang mengungkapkan bahwa perhatian yang mudah teralihkan, baik oleh media sosial, lingkungan, maupun faktor eksternal lainnya, merupakan salah satu pemicu utama prokrastinasi. Mahasiswa yang memiliki tingkat konsentrasi rendah cenderung kesulitan untuk mempertahankan fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas

akademik, sehingga menunda pekerjaan menjadi pilihan yang sering terjadi (Steel, 2007).

Selain itu, aspek *psychological belief about abilities* juga memberikan kontribusi yang cukup besar, yaitu 20,9%. Keyakinan terhadap kemampuan diri yang rendah dapat membuat mahasiswa merasa ragu akan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya menyebabkan mereka menunda untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan akademik. Hal ini diperkuat oleh penelitian Ferrari, Johnson, dan McCown (1995), yang menyebutkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami ketakutan akan kegagalan, sehingga mereka lebih rentan melakukan prokrastinasi sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri (Ferrari *et al.*, 1995).

Faktor berikutnya adalah *laziness* yang berkontribusi sebesar 16,4%. Kemalasan sering kali dikaitkan dengan kurangnya motivasi intrinsik dalam menyelesaikan tugas akademik. Penelitian Solomon dan Rothblum (1984) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan kurangnya keterampilan manajemen waktu, tetapi juga dengan kecenderungan individu untuk menghindari tugas yang mereka anggap membosankan atau tidak menarik. Dalam konteks mahasiswa, tugas yang dianggap sulit atau tidak relevan dengan minat pribadi dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda pengerjaan (Solomon & Rothblum, 1984).

Aspek *time management skills* berkontribusi sebesar 15,9%, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang kesulitan dalam menetapkan prioritas dan mengalokasikan waktu dengan baik cenderung lebih sering menunda pekerjaan akademik mereka. Penelitian yang dilakukan oleh

Schouwenburg (2004) menegaskan bahwa kurangnya keterampilan manajemen waktu berkaitan erat dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi, karena mahasiswa yang tidak memiliki perencanaan waktu yang baik akan lebih mudah tergoda untuk menunda tugas mereka (Schouwenburg, 2004).

Selain itu, *social factors of procrastination* juga berkontribusi sebesar 15,3%, yang mengindikasikan bahwa faktor sosial turut mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Faktor ini dapat mencakup interaksi dengan teman sebaya, tekanan sosial, hingga budaya akademik di lingkungan kampus. Penelitian Klassen *et al.* (2008) menyatakan bahwa lingkungan sosial yang kurang mendukung, seperti teman-teman yang juga sering menunda tugas, dapat meningkatkan kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi (Klassen *et al.*, 2008).

Terakhir, aspek dengan kontribusi terendah adalah *personal initiative*, yaitu sebesar 9,4%. Personal initiative mengacu pada dorongan internal seseorang untuk menyelesaikan tugas tanpa harus menunggu instruksi dari orang lain. Individu dengan tingkat inisiatif pribadi yang rendah cenderung lebih reaktif dibandingkan proaktif, sehingga mereka lebih mudah terdorong untuk menunda tugas-tugas akademik. Temuan ini didukung oleh penelitian Chu dan Choi (2005), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat personal initiative yang tinggi cenderung lebih sedikit mengalami prokrastinasi dibandingkan mereka yang kurang memiliki inisiatif dalam menyelesaikan tugas (Chun Chu & Choi, 2005).

Hasil penelitian ini sejalan dengan pra-penelitian yang telah dilakukan, di mana dalam tahap awal penelitian juga ditemukan bahwa *distraction of attention* dan *psychological belief about abilities* menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Sehingga, penelitian ini semakin menguatkan

bahwa prokrastinasi akademik bukan hanya sekadar perilaku menunda, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, keterampilan manajemen waktu, serta interaksi sosial mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menyoroti pentingnya upaya untuk memahami dan mengatasi prokrastinasi guna meningkatkan efektivitas pembelajaran dan kesejahteraan akademik mahasiswa. Berdasarkan berbagai pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa Psikologi UIN Malang sejalan dengan tren yang ditemukan dalam penelitian sebelumnya, di mana sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena yang umum terjadi di kalangan mahasiswa, terutama pada tingkat perguruan tinggi.

Meskipun tidak semua mahasiswa mengalami prokrastinasi dalam tingkat yang ekstrem, adanya kecenderungan untuk menunda tugas tetap menjadi tantangan yang perlu diatasi. Faktor-faktor seperti beban akademik, manajemen waktu yang kurang efektif, serta tekanan psikologis dapat berkontribusi terhadap pola perilaku ini. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang tepat, seperti pelatihan keterampilan manajemen waktu, pemberian dukungan akademik, serta intervensi psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengelola prokrastinasi mereka secara lebih efektif. Dengan demikian, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas akademik mereka dan mencapai keberhasilan dalam studi mereka tanpa terbebani oleh kebiasaan menunda pekerjaan.

3. Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang menunjukkan adanya korelasi positif antara *digital burnout* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Temuan ini menunjukkan bahwa *digital burnout* memiliki kontribusi sebesar 37,8% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini sejalan dengan yang dipaparkan oleh Ellis & Bernard (1985) bahwa kelelahan dan keengganan untuk mengulang suatu tugas merupakan bagian dari stres, frustrasi, serta *burnout* yang dapat memengaruhi individu dalam mengambil keputusan untuk menunda bahkan mengabaikan tugas yang telah diberikan. Kondisi ini dapat berdampak pada produktivitas dan kinerja individu, terutama dalam lingkungan akademik maupun profesional (Ellis & Bernard, 1985). Dalam hal ini juga termasuk *digital burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh Dinata (2023) menunjukkan *academic burnout* berpengaruh pada prokrastinasi akademik (Dinata *et al.*, 2023). Hal tersebut juga berlaku pada *digital burnout*. Karena *burnout* termasuk dalam faktor internal prokrastinasi akademik, sehingga berdasarkan hasil penelitian ini dan didukung oleh penelitian terdahulu *digital burnout* memiliki hubungan yang positif dan memberikan kontribusi sebesar 37,8% terhadap prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, meskipun *digital burnout* memberikan kontribusi sebesar 37,8% dalam meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik, masih terdapat faktor lain yang juga perlu diperhatikan dalam memahami fenomena ini secara lebih mendalam. Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya yakni motivasi belajar dan *self-management* (Prasetyo & Dearly,

2024), stres akademik dan manajemen waktu (Pertiwi, 2020), faktor internal meliputi kontrol diri dan regulasi diri; faktor eksternal meliputi budaya akademik, tingkat kesulitan tugas, kesibukan di luar kegiatan kampus, dan waktu pengumpulan tugas (Nabila, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya, upaya untuk mengurangi prokrastinasi akademik harus melibatkan pendekatan yang komprehensif, termasuk intervensi yang menargetkan *digital burnout* serta faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap perilaku prokrastinasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *digital burnout* pada tingkat sedang, yang berarti mereka merasakan kelelahan akibat penggunaan perangkat digital dalam aktivitas akademik maupun non-akademik, tetapi tidak sampai pada tingkat yang mengkhawatirkan. Hasil ini mengindikasikan bahwa penggunaan perangkat digital dalam lingkungan akademik dapat memberikan beban mental dan emosional bagi mahasiswa, terutama ketika tidak diimbangi dengan strategi manajemen waktu dan penggunaan teknologi yang sehat. Oleh karena itu, diperlukan perhatian lebih lanjut terkait dengan pengelolaan penggunaan teknologi digital, baik melalui kebijakan akademik yang lebih fleksibel maupun edukasi mengenai manajemen stres digital, agar mahasiswa dapat tetap produktif tanpa mengalami kelelahan berlebihan.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategori sedang yang berarti mereka cenderung menunda tugas akademik, tetapi masih dalam batas yang tidak terlalu menghambat proses belajar secara signifikan. Hasil ini menggambarkan bahwa prokrastinasi akademik masih menjadi fenomena yang cukup umum di kalangan mahasiswa, dengan mayoritas berada pada tingkat sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban akademik yang tinggi, kurangnya motivasi,

kurangnya manajemen waktu yang efektif, atau bahkan dampak dari *digital burnout*. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih baik dalam mengelola waktu dan meningkatkan motivasi belajar, baik melalui pendampingan akademik, pelatihan manajemen waktu, maupun dukungan psikologis agar mahasiswa dapat lebih produktif dan terhindar dari kebiasaan menunda tugas yang berlebihan.

3. Penelitian ini menunjukkan bahwa *digital burnout* memberikan pengaruh sebesar 37,8% terhadap prokrastinasi akademik, yang artinua hipotesa diterima. Sementara sisanya dapat dipengaruhi oleh faktor internal yakni motivasi belajar, *self-management*, stres akademik, manajemen waktu, kontrol diri dan regulasi diri; dan faktor eksternal yakni budaya akademik, tingkat kesulitan tugas, kesibukan di luar kegiatan kampus, dan waktu pengumpulan tugas

B. Saran

1. Bagi Subjek

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pertama, peneliti berhadap mahasiswa dapat meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif *digital burnout* terhadap kesejahteraan akademik mereka. Dengan memahami risiko yang ditimbulkan, mahasiswa dapat lebih bijak dalam mengontrol penggunaan teknologi digital, seperti mengatur waktu penggunaan perangkat, menghindari multitasking yang berlebihan, serta memberikan jeda istirahat dari layar untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan mental.

Kedua, mahasiswa disarankan untuk mengelola waktu secara lebih efektif guna mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik. Strategi yang dapat diterapkan antara lain adalah menyusun jadwal belajar yang terstruktur,

menetapkan prioritas tugas sesuai tingkat urgensi, serta menghindari kebiasaan menyelesaikan pekerjaan mendekati batas waktu pengumpulan. Dengan perencanaan waktu yang baik, mahasiswa dapat lebih produktif dan terhindar dari tekanan akibat tugas yang menumpuk.

Ketiga, mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan teknologi digital secara lebih positif untuk mendukung produktivitas akademik. Penggunaan aplikasi time management, teknik Pomodoro, serta fitur pembatasan layar (screen time limit) dapat membantu mahasiswa dalam mengontrol penggunaan perangkat digital secara lebih sehat dan efisien. Dengan ini, mahasiswa dapat menyeimbangkan aktivitas digital mereka sehingga tidak berdampak negatif terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan psikologis.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk memperdalam dan memperluas cakupan penelitian. Untuk meningkatkan generalisasi temuan, peneliti selanjutnya dapat memperluas populasi dan sampel penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai fakultas atau universitas lain. Selain itu, peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menggunakan metode penelitian yang lebih beragam. Pendekatan kualitatif atau metode campuran (mixed methods) dapat menjadi alternatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif mahasiswa terkait *digital burnout* dan prokrastinasi akademik. Teknik seperti wawancara mendalam atau studi kasus dapat memberikan pemahaman yang lebih kaya terhadap fenomena ini dibandingkan hanya menggunakan data kuantitatif.

Penelitian mendatang juga dapat mengeksplorasi faktor kontekstual yang berkontribusi terhadap *digital burnout*, seperti pola penggunaan media sosial,

kebijakan pembelajaran daring, atau lingkungan akademik. Dengan memahami aspek-aspek ini, hasil penelitian dapat lebih aplikatif dalam memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan. Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat semakin memperkaya pemahaman mengenai *digital burnout* dan prokrastinasi akademik, serta memberikan kontribusi yang lebih luas dalam bidang Psikologi

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. (2022). Kelelahan Kerja (Burnout) Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian. In *Penerbit Kampus* (Vol. 01).
- Azwar, S. (2015). *RELIABILITAS DAN VALIDITAS* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- BBC New Indonesia. (2018). *Pelajar Indonesia jadi salah satu pengguna teknologi tertinggi di dunia*. BBC New Indonesia.
- Chang, D. (2016). *Digital burnout: The new, invisible threat to businesses*. Flux Trends.
- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- da Silva, F. P., Jerónimo, H. M., Henriques, P. L., & Ribeiro, J. (2024). Impact of digital burnout on the use of digital consumer platforms. *Technological Forecasting and Social Change*, 200(June 2023). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.123172>
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. CV. Media Sains Indonesia.
- Dharma, A. M. (2020). PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA PROGRAM STUDI DHARMA ACARYA. *Jurnal Pendidikan, Sains, Sosial Dan Agama*, 6(1), 64–78.
- Dinata, W., Wahyudi, & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1985). *Clinical Applications of Rational-Emotive Therapy*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-2485-0>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination*. Institute for Rational Living.
- ERTEN, P., & ÖZDEMİR, O. (2020a). *The Digital Burnout Scale Development Study*. 21(2), 668–683.
- ERTEN, P., & ÖZDEMİR, O. (2020b). The Digital Burnout Scale Development Study Pınar. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 668–683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. Plenum Press.

- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 edisi ke-9*. Alfabeta.
- GÖLDAĞ, B. (2022). An Investigation of the Relationship between University Students' Digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(1), 90–98. <https://doi.org/10.53850/joltida.958039>
- J. B. Burka, & L. M. Y. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. Da Capo Press.
- Justin D. McCloskey. (2011). ACADEMIC PROCRASTINATION. In *The University of Texas at Arlington* (Vol. 53, Issue 9).
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Lestianti, G., Sawiji, H., & Winarno, W. (2023). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran FKIP UNS. *JIKAP (Jurnal Informasi Dan Komunikasi Administrasi Perkantoran)*, 7(4), 306. <https://doi.org/10.20961/jikap.v7i4.64398>
- M. Kuncoro. (2018). *Metode Riset Untuk Bisnis & Ekonomi: Bagaimana Meneliti & Menulis Tesis?* Erlangga.
- Marwing, A., & Wahyu Broto, G. (2020). EFEKTIVITAS TERAPI RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR (REB) BERBASIS SUFISTIK TERHADAP PERILAKU PROKSTASINASI AKADEMIK MAHASISWA IAIN TULUNGAGUNG. *TSAQAFAH*, 16(2). <https://doi.org/10.21111/tsaqafah.v16i2.3997>
- Muhammad Syukur, A. Octamaya Tenri Awaru, M. (2020). FENOMENA PROKRASTINASI AKADEMIK DI KALANGAN MAHASISWA. *Jurnal Neo Societal*, 4(2), 92–97.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Nasrul Huda, J. (2015). Perbandingan Prokrastinasi akademik menurut Pilahan Jenis kelamin di uin sunan kaliJaga YogYakarta. *PALASTREN*, 8(2).
- P. Pandey, & M. M, P. (2015). *Research Methodology: Tools and Techniques*. Bridge Center.

- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Pranoto, S. A., & Affandi, G. R. (2023). Overview of Academic Procrastination of Students Working on Thesis at Muhammadiyah University of Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 4. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1558>
- Prasetyo, R., & Dearly. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Motivasi Belajar dan Self-Management. *Prosiding Seminar Nasional 2024 Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 293–301.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode-Penelitian-Kuantitatif*. Pascal Books.
- Purwanto. (2018). *Teknik Penyusunan Instrumen Uji Validitas dan Reliabilitas untuk Penelitian Ekonomi Syariah* (A. Saifudin, Ed.; 1st ed.). StaiaPress.
- Putri Daryani, D., Nugrahayu, E. Y., & Sulistiawati, S. (2021). The Prevalence of Academic Procrastination among Students at Medicine Faculty Mulawarman University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 118–126. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.3109>
- Putri, N. A. (2024). *Tren Penggunaan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa*. Osc.Medcom.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>
- Raharjanti, N. W., Wiguna, T., Purwadianto, A., Soemantri, D., Indriatmi, W., Poerwandari, E. K., Mahajudin, M. S., Nugrahadhi, N. R., Roekman, A. E., Saroso, O. J. D. A., Ramadianto, A. S., & Levania, M. K. (2022). Translation, validity and reliability of decision style scale in forensic psychiatric setting in Indonesia. *Heliyon*, 8(7). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09810>
- Rara, S. T., Yana, D., Be'na', F., & Rattetiku, A. (2023). UPAYA MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMP MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING. *JIP*, 1(4), 681–696.
- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. W. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. *Media Psychology*, 20(1), 90–115. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>

- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). PUSAT KENDALI DAN EFIKASI-DIRI SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Salanova, M., Llorens, S., & Ventura, M. (2014). Technostress: The Dark Side of Technologies. In *The Impact of ICT on Quality of Working Life* (pp. 87–103). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-017-8854-0_6
- Saniah, A., Marsithah, I., Fitri, N., & Fauza, R. (2024). Dampak Negatif Penggunaan Teknologi Bagi Mahasiswa Almuslim. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 2(2), 995–999. <https://doi.org/10.60126/maras.v2i2.322>
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Calon Guru Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ekonomi Dan Pendidikan*, 18(2), 104–114. <https://doi.org/10.21831/jep.v18i2.43429>
- Schouwenburg, H. C. (2004). Procrastination in Academic Settings: General Introduction. In *Counseling the procrastinator in academic settings*. (pp. 3–17). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10808-001>
- Sharma, M., Anand, N., Ahuja, S., Thakur, P., Mondal, I., Singh, P., Kohli, T., & Venkateshan, S. (2020). Digital Burnout: COVID-19 Lockdown Mediates Excessive Technology Use Stress. *World Social Psychiatry*, 2(2), 171. https://doi.org/10.4103/WSP.WSP_21_20
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasruloh, A. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 5(6), 2613–2627.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Stevani, H., Hidayah, N., & Ramli, M. (2024). Faktor Penyebab Burnout Ditinjau Dari Organic-Medic Paradgm. *Research and Development Journal of Education*, 10(1), 368. <https://doi.org/10.30998/rdje.v10i1.16680>

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71–81. <https://Covid19.who.int/>
- Widyani, A. (2024). Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah (Dikdasmen)*, 4(2), 105–112. <https://doi.org/10.31960/dikdasmen-v4i2-2404>
- Wyk, L. Van. (2006). *THE RELATIONSHIP BETWEEN PROCRASTINATION AND STRESS IN THE LIFE OF THE HIGH SCHOOL TEACHER*.
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>
- Zacks, S., & Hen, M. (2018). Academic interventions for academic procrastination: A review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in the Community*, 46(2), 117–130.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.900>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Prokrastinasi Akademik

Identitas Responden

Nama Lengkap :

NIM :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah di sediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = **Sangat tidak setuju** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

2 = **Tidak setuju** apabila pernyataan tersebut tidak terlalu sesuai dengan diri anda

3 = **Setuju** apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

4 = **Sangat setuju** apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda

Sebaran Aitem Variabel Prokrastinasi

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya menunda mengerjakan tugas hingga menit terakhir				
2.	Saya menunggu hingga satu hari sebelum <i>deadline</i> untuk mulai mengerjakan tugas				
3.	Saya tahu bahwa saya harus mengerjakan tugas, tetapi saya tidak melakukannya				
4.	Ketika mengerjakan tugas, perhatian saya biasanya terganggu oleh hal-hal lain				
5.	Saya menghabiskan banyak waktu untuk melakukan hal yang tidak penting				
6.	Perhatian saya teralihkan pada kegiatan yang lebih menyenangkan, ketika seharusnya saya mengerjakan tugas				
7.	Saya tidak bisa fokus pada tugas atau pekerjaan saya selama lebih dari satu jam				
8.	Rentang perhatian saya pada tugas sangat singkat				

9.	Ujian seharusnya dipelajari pada malam sebelumnya				
10.	Belajar di menit-menit terakhir adalah cara saya untuk menghadapi ujian				
11.	Saya hanya belajar pada malam hari sebelum ujian				
12.	Jika tugas diberikan <i>deadline</i> tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai pukul 11:59				
13.	Ketika diberikan tugas, biasanya saya akan menyimpan dan melupakannya hingga hampir <i>deadline</i>				
14.	Teman-teman biasanya membuat perhatian saya teralihkan dari tugas kuliah				
15.	Saya lebih suka meluangkan waktu dengan teman atau keluarga daripada mengerjakan tugas				
16.	Pada akhir pekan, saya berencana untuk mengerjakan tugas, tetapi saya justru pergi bersantai dengan teman-teman				
17.	Saya cenderung menunda tugas untuk hari berikutnya, walaupun sebenarnya saya bisa mengerjakan tugas saat itu juga				
18.	Saya tidak meluangkan banyak waktu untuk mempelajari materi perkuliahan hingga akhir semester				
19.	Saya sering menunda mengerjakan tugas sebelum <i>deadline</i>				

Lampiran 2 Skala *Digital Burnout*

Identitas Responden

Nama Lengkap :

NIM :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah di sediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = **Sangat tidak setuju** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

2 = **Tidak setuju** apabila pernyataan tersebut tidak terlalu sesuai dengan diri anda

3 = **Setuju** apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

4 = **Sangat setuju** apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda

Sebaran Aitem Variabel *Digital Burnout*

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya merasa sulit untuk fokus				
2.	Saya khawatir suatu hari nanti saya tidak bisa berpikir				
3.	Terkadang, saya merasa pikiran saya tidak jelas				
4.	Saya merasa tertekan				
5.	Saya merasa pegal di tangan atau tubuh karena terlalu lama mengetik atau menggunakan perangkat digital seperti HP dan laptop				
6.	Saya mulai merasa memiliki gejala depresi				
7.	Saya merasa kesepian				
8.	Saya merasa bingung dengan keadaan saya sendiri				
9.	Saya merasa terkekang				
10.	Saya sulit menyeimbangkan antara dunia nyata dan dunia virtual				
11.	Saya menghabiskan waktu yang sangat lama di dunia virtual dengan perangkat digital				

12.	Saya jarang berbicara dan memperhatikan sekitar				
13.	Saya merasa gelisah jika tidak memiliki koneksi internet atau sedang <i>offline</i>				
14.	Saya selalu memikirkan pesan yang baru saya terima dan apa yang sedang terjadi				
15.	Saya merasa tidak bisa melakukan apapun tanpa perangkat digital saya (ponsel, tablet, laptop, dll)				
16.	Saya sering merasa aneh atau cemas jika tidak memeriksa media sosial seperti WA, Instagram, TikTok, Facebook, atau X secara terus-menerus				
17.	Saya merasa tidak berdaya saat tidak memiliki koneksi internet atau sedang <i>offline</i>				
18.	Saya merasa terganggu oleh ketakutan akan kehilangan atau lupa membawa ponsel				
19.	Saya merasa sangat lelah karena sering menggunakan perangkat digital				
20.	Saya hampir tidak lagi merasakan apa-apa terhadap peristiwa atau situasi di sekitar saya				
21.	Saya menjadi kurang peka dan tidak peduli terhadap orang-orang di sekitar saya				
22.	Saya merasa semakin tidak sabar				
23.	Saya merasa semakin mudah marah				
24.	Saya merasa hubungan saya secara tatap muka dengan orang lain semakin jarang				

Lampiran 3 Lembar *Expert Judgement* Skala *Digital Burnout*

PERSETUJUAN *PROFESSIONAL JUDGEMENT*

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Ali Syahidin Mubarak, M.Si
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap : Faradina Setiorini
NIM : 210401110070
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing : Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag
Judul Penelitian : Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Instrumen yang akan divalidasi : 1. Skala *Digital Burnout*

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan **Teori, Kisi-kisi instrumen, dan Instrumen penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 9 Januari 2025



Faradina Setiorini
NIM. 210401110070

Pengantar

Bapak perkenalkan, Saya Faradina Setiorini mahasiswa program Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”. Saya membutuhkan bantuan Bapak untuk memberikan penilaian terhadap aitem – aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada satu alat ukur yakni :

1. Skala *Digital Burnout*

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan saran perbaikan pada kolom saran. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrument ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria yakni merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan merupakan pengguna internet aktif.

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ali Syahidin Mubarak, M.Si
 Pekerjaan : Dosen
 NIP/NIDN : 199005262023211019

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala *Digital burnout* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh *Digital Burnout* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” yang disusun oleh :

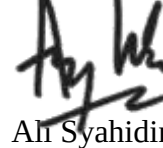
Nama : Faradina Setiorini
 NIM : 210401110070

Adapun catatan yang diberikan untuk skala *digital burnout* adalah sebagai berikut :

Instrumen layak untuk diujicobakan

Malang, 9 Januari 2025

Rater,



Ali Syahidin Mubarak

Skala *Digital Burnout*

No.	Aspek	Aitem			Saran
		Bahasa Inggris	Bahasa Indonesia	Bahasa Inggris	
1.	Penuaan digital	I have attention deficit	Saya merasa sulit untuk fokus.	I find it hard to focus.	
2.	(digital aging)	I think that I will lose my mind one day.	Saya khawatir suatu hari nanti saya tidak bisa berpikir.	I'm worried that one day I won't be able to think anymore.	
3.		I sometimes feel like my mind gets blurred.	Terkadang, saya merasa pikiran saya tidak jelas.	Sometimes, I feel like my mind is unclear.	

4.		I feel stressful	Saya merasa tertekan	I feel pressured	
5.		Either my hand or my body aches as a result of constantly writing and checking messages	Saya merasa sakit di tangan atau tubuh karena terlalu lama mengetik atau menggunakan perangkat digital seperti HP dan laptop.	I feel pain in my hands or body from typing too long or using digital devices such as cellphones and laptops	
6.		I started to think that I have symptoms of depression.	Saya mulai merasa memiliki gejala depresi.	I am beginning to feel symptoms of depression.	
7.		A feeling of loneliness dominates me.	Saya merasa kesepian	I feel lonely	
8.		I am confused about my statue	Saya merasa bingung dengan keadaan saya sendiri.	I feel confused about my own condition.	
9.		I feel restricted.	Saya merasa terkekang	I feel constrained	
10.		I cannot establish	Saya sulit	I find it hard to	

		balance between the real world and the virtual world.	menyeimbangkan antara dunia nyata dan dunia virtual.	balance between the real world and the virtual world.	
11.		I spend long periods of time in the virtual world with digital devices	Saya menghabiskan waktu yang sangat lama di dunia maya/virtual dengan perangkat digital.	I spend an excessively long time in the virtual/digital world using digital devices.	
12.		I speak and look around less.	Saya jarang berbicara dan memperhatikan sekitar.	I rarely talk and pay attention to my surroundings.	
13.	Deprivasi digital (<i>digital deprivation</i>)	I feel uneasy when I do not have internet connection or I am offline.	Saya merasa gelisah jika tidak memiliki koneksi internet atau sedang offline.	I feel restless if I am not connected to the internet or am offline.	
14.		I always think about which message I just received and what is	Saya selalu memikirkan pesan yang baru saya terima dan apa yang sedang	I am constantly thinking about the messages I just received and what is going	

		happening.	terjadi.	on.	
15.		I feel naked when I do not have my digital devices (phone, tablet, computer etc...) with me.	Saya merasa tidak bisa melakukan apapun tanpa perangkat digital saya (ponsel, tablet, laptop, dll).	I feel like I can't do anything without my digital devices (phone, tablet, laptop, etc).	
16.		I check my tweets, facebook account, e-mails, messages all the time. If I don't, I feel weird or anxious.	Saya sering merasa aneh atau cemas jika tidak memeriksa media sosial seperti WA, Instagram, TikTok, Facebook, atau X secara terus-menerus.	I often feel weird or anxious if I don't check social media like WA, Instagram, TikTok, Facebook, or X constantly.	
17.		I feel powerless when I do not have an internet connection or I am offline	Saya merasa tidak berdaya saat tidak memiliki koneksi internet atau sedang offline.	I feel powerless when I have no internet connection or am offline.	
18.		I feel most afraid of losing or forgetting my phone. This	Saya merasa terganggu oleh ketakutan akan kehilangan atau	I was bothered by the fear of losing or forgetting my	

		thought disturbs me.	lupa membawa ponsel.	phone.	
19.	Kelelahan Emosional (<i>emotional exhaustion</i>)	I feel exhausted due to virtual and digital worlds.	Saya merasa lelah karena dunia virtual dan digital.	I feel tired because of the virtual and digital world.	
20.		I almost feel nothing about events and situations around me	Saya hampir tidak lagi merasakan apa-apa terhadap peristiwa atau situasi di sekitar saya.	I almost no longer feel anything about events or situations around me.	
21.		I have become intolerant of and desensitized to the people around me.	Saya menjadi kurang peka dan tidak peduli terhadap orang-orang di sekitar saya.	I have become less sensitive and less caring towards the people around me.	
22.		I have become impatient	Saya merasa bahwa saya menjadi semakin tidak sabar.	I feel that I am becoming more and more impatient.	
23.		I have become quick-tempered.	Saya merasa bahwa saya menjadi semakin mudah	I feel that I am becoming increasingly	

			marah	irritable.	
24.		I think that my relationships and communications with people have been weakened	Saya merasa hubungan dan komunikasi saya dengan orang lain semakin jarang.	I feel my relationships and communication with others are becoming less frequent.	

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Penelitian
 Lampiran : 1 Bandel

Yth. Bapak Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)
 Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Sehubungan dengan rencana penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir/skripsi, dengan ini saya :

Nama Lengkap	: Faradina Setiorini
NIM	: 210401110070
Program Studi/Fakultas	: Psikologi/Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing	: Prof. Dr. H. Achmad Khudori Soleh, M.Ag
Judul Penelitian	: Pengaruh Burnout Digital Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Instrumen yang akan divalidasi	: 1. Skala Burnout Digital

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak untuk berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan **Teori, Kisi-kisi instrumen, dan Instrumen penelitian** sesuai format yang akan digunakan dalam proses pengambilan data.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkenannya, saya ucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Malang, 10 Januari 2025


 Faradina Setiorini
 NIM. 210401110070

Pengantar

Bapak perkenalkan, Saya Faradina Setiorini mahasiswa program Sarjana Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Burnout Digital Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang". Saya membutuhkan bantuan Bapak untuk memberikan penilaian terhadap aitem – aitem dalam alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini.

Penilaian akan dilakukan pada satu alat ukur yakni :

1. Skala Burnout Digital

Penilaian dilakukan dengan cara memberikan saran perbaikan pada kolom saran. Penilaian didasarkan pada tata bahasa dan kesesuaian/relevansi butir aitem dengan konstruk psikologis yang hendak diukur. Instrumen ini akan diberikan kepada partisipan dengan kriteria yakni merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan merupakan pengguna internet aktif.

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)
Pekerjaan : Dosen
NIP/NIDN : 198103122023211011

Menyatakan bersedia menjadi rater untuk skala Burnout Digital yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Pengaruh Burnout Digital Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" yang disusun oleh :

Nama : Faradina Setiorini
NIM : 210401110070

Adapun catatan yang diberikan untuk skala Burnout digital adalah sebagai berikut :

Malang, 10 Januari 2025
Rater, 

Muchamad Adam Basori, MA (TESOL)

Skala Burnout Digital *kurang aware dan memperhatikan*

No.	Aspek	Bahasa Inggris	Bahasa Indonesia	Bahasa Inggris	Saran
1.	Penuaan digital (<i>digital aging</i>)	I have attention deficit	Saya merasa sulit untuk fokus.	I find it hard to focus.	
2.		I think that I will lose my mind one day.	Saya khawatir suatu hari nanti saya tidak bisa berpikir.	I'm worried that one day I won't be able to think anymore.	
3.		I sometimes feel like my mind gets blurred.	Terkadang, saya merasa pikiran saya tidak jelas.	Sometimes, I feel like my mind is unclear.	
4.		I feel stressful	Saya merasa tertekan	I feel pressured	
5.	<i>pegal nyeri/cina lemas</i>	Either my hand or my body aches as a result of constantly writing and checking messages	Saya merasa sakit di tangan atau tubuh karena terlalu lama mengetik atau menggunakan perangkat digital seperti HP dan laptop.	I feel pain in my hands or body from typing too long or using digital devices such as cellphones and laptops	
6.		I started to think that I have symptoms of depression.	Saya mulai merasa memiliki gejala depresi.	I am beginning to feel symptoms of depression.	✓
7.		A feeling of loneliness dominates me.	Saya merasa kesepian	I feel lonely	✓
8.		I am confused about my status	Saya merasa bingung dengan keadaan saya sendiri.	I feel confused about my own condition.	
9.		I feel restricted.	Saya merasa terkekang	I feel constrained	✓
10.		I cannot establish balance between the real world and the virtual world.	Saya sulit menyeimbangkan antara dunia nyata dan dunia virtual.	I find it hard to balance between the real world and the virtual world.	✓

11.		I spend long periods of time in the virtual world with digital devices	Saya menghabiskan waktu yang sangat lama di dunia maya/virtual dengan perangkat digital.	I spend an excessively long time in the virtual/digital world using digital devices.	✓
12.		I speak and look around less.	Saya jarang berbicara dan memperhatikan sekitar.	I rarely talk and pay attention to my surroundings.	✓
13.	Deprivasi digital (<i>digital deprivation</i>)	I feel uneasy when I do not have internet connection or I am offline. I always think about which message I just received and what is happening. I feel naked when I do not have my digital devices (phone, tablet, computer etc...) with me.	Saya merasa gelisah jika tidak memiliki koneksi internet atau sedang offline. Saya selalu memikirkan pesan yang baru saya terima dan apa yang sedang terjadi. Saya merasa tidak bisa melakukan apapun tanpa perangkat digital saya (ponsel, tablet, laptop, dll).	I feel restless if I am not connected to the internet or am offline. I am constantly thinking about the messages I just received and what is going on. I feel like I can't do anything without my digital devices (phone, tablet, laptop, etc).	✓
14.		I check my tweets, facebook account, e-mails, messages all the time. If I don't, I feel weird or anxious.	Saya sering merasa aneh atau cemas jika tidak memeriksa media sosial seperti WA, Instagram, TikTok, Facebook, atau X secara terus-menerus.	I often feel weird or anxious if I don't check social media like WA, Instagram, TikTok, Facebook, or X constantly.	✓
15.		I feel powerless when I do not have an internet connection or I am offline	Saya merasa tidak berdaya saat tidak memiliki koneksi internet atau sedang offline.	I feel powerless when I have no internet connection or am offline.	✓

18.		I feel most afraid of losing or forgetting my phone. This thought disturbs me.	Saya merasa terganggu oleh ketakutan akan kehilangan atau lupa membawa phone ^{smartphone}	I was bothered by the fear of losing or forgetting my phone. <i>very</i>	✓
19.	Kelelahan Emosional (<i>emotional exhaustion</i>)	I feel exhausted due to virtual and digital worlds.	Saya merasa lelah karena dunia virtual dan digital.	I feel tired because of the virtual and digital world.	
20.		I almost feel nothing about events and situations around me.	Saya hampir tidak lagi merasakan apa-apa terhadap peristiwa atau situasi di sekitar saya.	I almost no longer feel anything about events or situations around me.	✓
21.		I have become intolerant of and desensitized to the people around me.	Saya menjadi kurang peka dan tidak peduli terhadap orang-orang di sekitar saya.	I have become less sensitive and less caring towards the people around me.	✓
22.		I have become impatient	Saya merasa bahwa saya menjadi semakin tidak sabar.	I feel that I am becoming more and more impatient.	✓
23.		I have become quick-tempered.	Saya merasa bahwa saya menjadi semakin mudah marah <i>lulus</i>	I feel that I am becoming increasingly irritable.	✓
24.		I think that my relationships and communications with people have been weakened	Saya merasa hubungan dan komunikasi saya dengan orang lain semakin jarang.	I feel my relationships and communication with others are becoming less frequent.	?

Lampiran 4 Hasil Reliabilitas Skala Penelitian

Reliabilitas Y

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.935	19

Reliabilitas X

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.918	24

Lampiran 5 Hasil Validitas Skala Penelitian

Validitas Y

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	47.4129	149.926	0.696	0.930
VAR00002	47.3613	147.558	0.737	0.929
VAR00003	47.3194	151.771	0.590	0.932
VAR00004	47.3613	147.552	0.659	0.931
VAR00005	46.8645	153.574	0.554	0.933
VAR00006	46.9581	149.846	0.680	0.930
VAR00007	46.8742	150.771	0.691	0.930
VAR00008	47.3419	153.967	0.590	0.932
VAR00009	47.2065	152.676	0.569	0.933
VAR00010	47.2903	151.864	0.627	0.931
VAR00011	47.3129	156.041	0.493	0.934
VAR00012	47.5677	149.424	0.637	0.931
VAR00013	47.1065	151.319	0.588	0.932
VAR00014	47.3548	152.281	0.620	0.932
VAR00015	47.1968	151.777	0.646	0.931
VAR00016	47.5032	147.138	0.664	0.931
VAR00017	47.7710	150.261	0.632	0.931
VAR00018	47.3097	150.253	0.660	0.931
VAR00019	47.1452	149.322	0.702	0.930

Validitas X**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	60.5839	219.467	0.538	0.915
VAR00002	60.6258	219.445	0.403	0.918
VAR00003	60.3226	219.993	0.452	0.917
VAR00004	60.7839	217.361	0.524	0.915
VAR00005	60.3323	221.362	0.379	0.918
VAR00006	61.2065	218.799	0.518	0.915
VAR00007	60.7581	215.446	0.548	0.915
VAR00008	60.4581	215.498	0.552	0.915
VAR00009	61.2548	218.922	0.479	0.916
VAR00010	61.3742	217.212	0.549	0.915
VAR00011	60.5742	214.647	0.595	0.914
VAR00012	61.2000	218.465	0.536	0.915
VAR00013	60.6387	214.348	0.588	0.914
VAR00014	60.6355	220.575	0.455	0.916
VAR00015	60.7194	214.915	0.575	0.914
VAR00016	61.0355	215.691	0.594	0.914
VAR00017	60.8323	212.341	0.675	0.912
VAR00018	60.6806	217.538	0.514	0.915
VAR00019	60.6226	215.414	0.574	0.914
VAR00020	61.4097	217.608	0.563	0.915
VAR00021	61.2484	215.741	0.574	0.914
VAR00022	61.0613	214.627	0.624	0.913
VAR00023	61.0290	214.870	0.606	0.914
VAR00024	60.9645	215.834	0.578	0.914

Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

Variabel Y

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	0.053	310	0.034	0.991	310	0.050

a. Lilliefors Significance Correction

Variabel X

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	0.040	310	.200*	0.989	310	0.023

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 7 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	27233.156	66	412.624	4.087	0.000
		Linearity	19568.945	1	19568.945	193.808	0.000
		Deviation from Linearity	7664.212	65	117.911	1.168	0.202
	Within Groups		24535.941	243	100.971		
	Total		51769.097	309			

Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.615 ^a	.378	.376	10.225

a. Predictors: (Constant), X

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19568.945	1	19568.945	187.180	.000 ^b
	Residual	32200.152	308	104.546		
	Total	51769.097	309			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Lampiran 9 Hasil Turnitin

PENGARUH DIGITAL BURNOUT TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MALANG.docx

ORIGINALITY REPORT

7 %	8 %	2 %	3 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	6 %
2	Submitted to The University of Law Ltd Student Paper	1 %

Exclude quotes On

Exclude bibliography On

Exclude matches < 1%