

PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* DAN *DIGITAL RESILIENCE* TERHADAP *DIGITAL BURNOUT* PADA MAHASISWA PEMAGANG *ONLINE* YANG MENYUSUN SKRIPSI

SKRIPSI



Oleh

Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja

NIM. 220401110262

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

2026

HALAMAN JUDUL

PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* DAN *DIGITAL RESILIENCE* TERHADAP *DIGITAL BURNOUT* PADA MAHASISWA PEMAGANG *ONLINE* YANG MENYUSUN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan kepada

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

Oleh

Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja

NIM. 220401110262

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

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* DAN *DIGITAL RESILIENCE* TERHADAP *DIGITAL BURNOUT* PADA MAHASISWA PEMAGANG *ONLINE* YANG MENYUSUN SKRIPSI

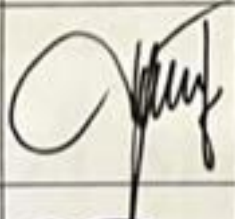
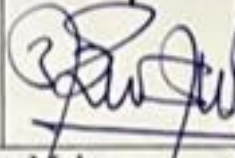
SKRIPSI

Oleh

Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja

NIM. 220401110262

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi</u> NIP: 197311221999031003		30/06/26
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psi</u> NIP: 197505142000032003		18/07/26

Malang, ..- 2026



Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Fria Hidayati, M.A.

NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* DAN *DIGITAL RESILIENCE* TERHADAP *DIGITAL BURNOUT* PADA MAHASISWA PEMAGANG *ONLINE* YANG MENYUSUN SKRIPSI

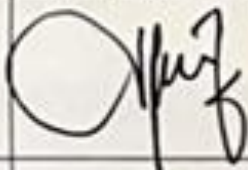
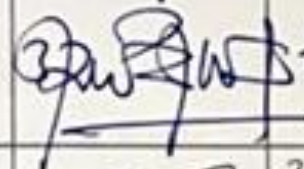
SKRIPSI

Oleh

Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja

NIM. 220401110262

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam
Majelis Sidang Skripsi pada tanggal 29.....- Juni..... 2026

Susunan Dewan Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji <u>Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi</u> NIP. 197311221999031003		30/26 06
Ketua Penguji <u>Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psi.</u> NIP. 197505142000032003		06/26 07
Penguji Utama <u>Prof. Ali Ridho, M. Si</u> NIP. 197804292006041001		30/26 16



Disahkan Oleh
Dekan


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

NOTA DINAS

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

Assalamu 'alaikum wr.wb

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

**PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* DAN *DIGITAL RESILIENCE*
TERHADAP *DIGITAL BURNOUT* PADA MAHASISWA PEMAGANG
ONLINE YANG MENYUSUN SKRIPSI**

Yang ditulis oleh:

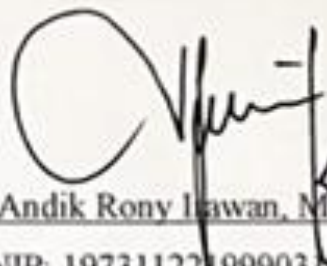
Nama : Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja
NIM : 220401110262
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr.wb

Malang, 30 - Jun - 2026

Dosen Pembimbing I



Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi

NIP: 197311221999031003

NOTA DINAS

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

Assalamu 'alaikum wr,wb

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

**PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* DAN *DIGITAL RESILIENCE*
TERHADAP *DIGITAL BURNOUT* PADA MAHASISWA PEMAGANG
ONLINE YANG MENYUSUN SKRIPSI**

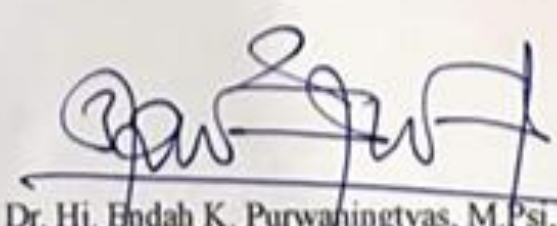
Yang ditulis oleh:

Nama : Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja
NIM : 220401110262
Program : SI Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamualaikum wr,wb

Malang, 06.07.-2026
Dosen Pembimbing 2



Dr. Hj. Endah K. Purwaningtyas, M.Psi., Psi
NIP: 197505142000032003

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja
NIM : 220401110262
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul " *PENGARUH ONLINE SOCIAL SUPPORT DAN DIGITAL RESILIENCE TERHADAP DIGITAL BURNOUT PADA MAHASISWA PEMAGANG ONLINE YANG MENYUSUN SKRIPSI*" adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim 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 mendapat sanksi.

Malang, 9 Juli 2026

Penulis



Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja

NIM: 220401110262

MOTTO

"I'm one stomach flu away from my goal weight."

- Emily Charltonini -

(Film: *The Devil Wears Prada* (2006))

وَتَعَاوُنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوُنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya”

(Q.S. *Al-Ma'idah* (5):2)

“What defines us is how well we rise after falling”

- Batman -

(Film: *Batman Begins* (2005))

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada diri sendiri yang telah memilih untuk bertahan di setiap proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap melangkah meskipun pernah merasa lelah, ragu, dan hampir menyerah. Setiap usaha, air mata, doa, pengorbanan waktu, serta perjuangan yang telah dilalui menjadi bukti bahwa tidak ada proses yang sia-sia ketika dijalani dengan kesungguhan. Karya ini menjadi salah satu bentuk penghargaan atas perjalanan panjang yang telah berhasil dilewati hingga titik ini.

Untuk orang tua atas setiap doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tidak pernah berkurang, serta pengorbanan yang tidak akan pernah mampu saya balas sepenuhnya. Setiap langkah yang saya tempuh hingga hari ini tidak terlepas dari dukungan, kepercayaan, dan perjuangan yang telah diberikan. Kehadiran Bapak dan Ibu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam menghadapi setiap tantangan kehidupan. Semoga karya ini dapat menjadi salah satu bentuk kebahagiaan dan kebanggaan atas segala usaha yang telah diberikan selama ini.

Untuk setiap individu yang pernah hadir dalam kehidupan saya atas setiap bantuan, dukungan, motivasi, pelajaran, kritik, saran, maupun pengalaman yang telah diberikan. Kehadiran kalian, baik dalam waktu yang singkat maupun panjang, telah memberikan warna dan makna dalam perjalanan hidup saya. Setiap percakapan, kebersamaan, dan kebaikan yang pernah diberikan menjadi bagian penting yang turut mengantarkan saya hingga berada pada tahap ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.

Akhirnya, semoga karya ini tidak hanya menjadi akhir dari sebuah perjalanan akademik, tetapi juga menjadi awal dari langkah-langkah baru untuk terus belajar, berkembang, dan memberikan manfaat bagi sesama.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Online Social Support dan Digital Resilience terhadap Digital Burnout pada Mahasiswa Pemegang online yang Menyusun Skripsi*” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan dan peradaban.

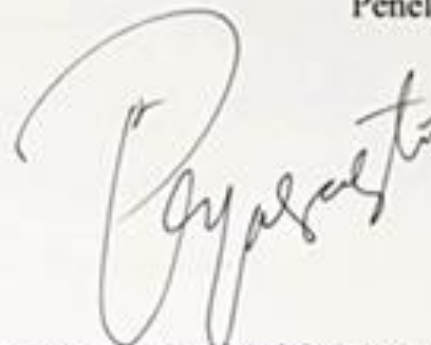
Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, arahan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Fina Hidayati, M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta masukan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, saran, dukungan, serta perhatian dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Prof. Ali Ridho, M. Si selaku dosen penguji yang memberikan saran, kritik, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan wawasan selama masa perkuliahan.
8. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu proses akademik selama peneliti menempuh pendidikan.
9. Seluruh responden berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Seluruh keluarga tercinta, yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tidak ternilai selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, dan kontribusi selama proses penyusunan skripsi ini.

Malang 20 Juli 2026

Peneliti



Rachmatullah Syabani Sastrapraja

NIM. 220401110262

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA DINAS	iv
NOTA DINAS	v
SURAT PERNYATAAN	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xx
المخلص.....	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORI	15
A. <i>Digital Burnout</i>	15
1. Definisi <i>Digital Burnout</i>	15

2.	Faktor Penyebab.....	16
3.	Dimensi <i>Digital Burnout</i>	18
4.	Dampak <i>Digital Burnout</i>	20
B.	<i>Online Social Support</i>	22
1.	Definisi <i>Online Social Support</i>	22
2.	Faktor Penyebab.....	24
3.	Dimensi <i>Online Social Support</i>	26
4.	Dampak <i>Online Social Support</i>	28
C.	<i>Digital Resilience</i>	30
1.	Definisi <i>Digital Resilience</i>	30
2.	Faktor Penyebab.....	32
3.	Dimensi <i>Digital Resilience</i>	34
4.	Dampak <i>Digital Resilience</i>	37
D.	Kajian Keislaman.....	38
1.	Kajian Keislaman <i>Digital Burnout</i>	38
2.	Kajian Keislaman <i>Online Social Support</i>	40
3.	Kajian Keislaman <i>Digital Resilience</i>	43
E.	Hubungan Antar Variabel.....	45
1.	<i>Online Social Support</i> terhadap <i>Digital Burnout</i>	45
2.	<i>Digital Resilience</i> terhadap <i>Digital Burnout</i>	49
3.	<i>Online Social Support</i> dan <i>Digital Resilience</i> terhadap <i>Digital Burnout</i>	53
F.	Kerangka Konseptual.....	57
G.	Hipotesis Penelitian	58
BAB III METODE PENELITIAN		60
A.	Rancangan Penelitian.....	60
B.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	61
C.	Definisi Operasional	62
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	63
1.	Populasi.....	63

2.	Sampel dan Teknik Sampling.....	63
E.	Instrumen Pengukuran	65
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	67
1.	Uji Validitas.....	67
2.	Uji Reliabilitas	77
G.	Teknik Analisis Data	79
1.	Analisa Deskriptif	79
2.	Uji Asumsi Klasik	81
3.	Uji Hipotesis	84
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		87
A.	Gambaran Umum Penelitian.....	87
1.	Deskripsi Responden Penelitian.....	87
2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	87
3.	Hambatan dalam Penelitian.....	88
B.	Hasil Penelitian	88
1.	Uji Deskriptif	88
2.	Uji Asumsi.....	103
3.	Faktor Pembentuk Variabel	107
4.	Uji Hipotesis	109
C.	Pembahasan	113
1.	Tingkat <i>Digital Burnout</i> Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan <i>online</i> dan Sedang Menyusun Skripsi.	114
2.	Tingkat <i>Online Social Support</i> Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan <i>online</i> dan Sedang Menyusun Skripsi.	117
3.	Tingkat <i>Digital Resilience</i> Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan <i>online</i> dan Sedang Menyusun Skripsi.	122
4.	Pengaruh <i>Online Social Support</i> terhadap <i>Digital Burnout</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan <i>online</i> dan Sedang Menyusun Skripsi.	127

5. Pengaruh <i>Digital Resilience</i> terhadap <i>Digital Burnout</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan <i>online</i> dan Sedang Menyusun Skripsi.	133
6. Pengaruh <i>Online Social Support</i> dan <i>Digital Resilience</i> terhadap <i>Digital Burnout</i> pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan <i>online</i> dan Sedang Menyusun Skripsi.	140
BAB V PENUTUP	149
A. Kesimpulan	149
B. Saran	152
1. Bagi Responden	152
2. Bagi Universitas	154
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	156
DAFTAR PUSTAKA.....	158
LAMPIRAN.....	167

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kajian Keislaman <i>Digital Burnout</i>	39
Tabel 2. 2 Kajian Keislaman Online Social Support	41
Tabel 2. 3 Kajian Keislaman <i>Digital Resilience</i>	43
Tabel 3. 1 Blue Print Skala Online Social Support	65
Tabel 3. 2 Blue Print Skala <i>Digital Resilience</i>	66
Tabel 3. 3 Blue Print Skala <i>Digital Burnout</i>	67
Tabel 3. 4 CFA Online Social Support	70
Tabel 3. 5 CFA <i>Digital Resilience</i>	70
Tabel 3. 6 CFA <i>Digital Burnout</i>	71
Tabel 3. 7 Hasil uji validitas skala Online Social Support	72
Tabel 3. 8 Hasil uji validitas skala Digital Resilience	73
Tabel 3. 9 Hasil uji validitas skala <i>Digital Burnout</i>	74
Tabel 3. 10 Blue print skala <i>Online Social Support</i> setelah uji coba	75
Tabel 3. 11 Blue print skala <i>Digital Resilience</i> setelah uji coba	76
Tabel 3. 12 Blue print skala <i>Digital Burnout</i> setelah uji coba	77
Tabel 3. 13 Hasil uji reliabilitas skala Online Social Support	78
Tabel 4. 1 Data Universitas Responden	87
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif	89
Tabel 4. 3 Kategorisasi Data <i>Digital Burnout</i>	90
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor <i>Digital Burnout</i>	91
Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi <i>Digital Burnout</i>	91
Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi <i>Digital Burnout</i> Berdasarkan Universitas	92
Tabel 4. 7 Hasil Uji Beda <i>Digital Burnout</i> Berdasarkan Universitas	93
Tabel 4. 8 Hasil Uji Beda Mean <i>Digital Burnout</i> Berdasarkan Universitas ..	94
Tabel 4. 9 Kategorisasi Data Online Social Support	94
Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor Online Social Support	95
Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi Online Social Support	95

Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi <i>Online Social Support</i> Berdasarkan Universitas	96
Tabel 4. 13 Hasil Uji Beda <i>Online Social Support</i> Berdasarkan Universitas	98
Tabel 4. 14 Hasil Uji Beda Mean <i>Online Social Support</i> Berdasarkan Universitas	98
Tabel 4. 15 Kategorisasi Data <i>Digital Resilience</i>	98
Tabel 4. 16 Kategorisasi Skor <i>Digital Resilience</i>	99
Tabel 4. 17 Hasil Kategorisasi <i>Digital Resilience</i>	99
Tabel 4. 18 Hasil Kategorisasi <i>Digital Resilience</i> Berdasarkan Universitas	101
Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda <i>Digital Resilience</i> Berdasarkan Universitas	102
Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Mean <i>Digital Resilience</i> Berdasarkan Universitas	103
Tabel 4. 21 Hasil Uji Normalitas	103
Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinearitas	105
Tabel 4. 23 Dimensi Pembentuk <i>Digital Burnout</i>	107
Tabel 4. 24 Dimensi Pembentuk <i>Online Social Support</i>	108
Tabel 4. 25 Dimensi Pembentuk <i>Digital Resilience</i>	109
Tabel 4. 26 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	110
Tabel 4. 27 Hasil Uji t	111
Tabel 4. 28 Hasil Uji f	112
Tabel 4. 29 Hasil Uji Koefisien Determinasi	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas.....	104
Gambar 4. 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas	106

ABSTRAK

Sastrapraja , Rachmatullah Sya'bani (2026). Pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada Mahasiswa Pemagang Online yang Menyusun Skripsi. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing:

Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi

Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi.

Kata Kunci:

Online Social Support, *Digital Resilience*, *Digital Burnout*, Mahasiswa Pemagang online, Skripsi

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan penggunaan teknologi digital yang berasal dari aktivitas akademik dan profesional secara bersamaan. Mahasiswa yang menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi berisiko mengalami *Digital Burnout* akibat tingginya intensitas penggunaan perangkat digital, tuntutan komunikasi daring, serta konflik peran yang muncul dari dua tanggung jawab yang dijalankan secara simultan. Oleh karena itu, *Online Social Support* dan *Digital Resilience* dipandang sebagai faktor protektif yang berpotensi mengurangi tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Subjek penelitian terdiri atas 321 mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang sedang menjalani pemagangan *online* dan menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *The Online Social Support Short Version*, *Connor-Davidson Resilience Scale*, dan *Digital Burnout Scale* melalui *Google Form*. Analisis data dilakukan menggunakan software JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3.0 dengan teknik regresi linear berganda untuk menguji pengaruh parsial dan koefisien determinasi untuk menguji pengaruh simultan antarvariabel penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Online Social Support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* ($\beta = -0,207$; $t = -3,315$; $p = 0,001$). *Digital Resilience* juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* ($\beta = -0,184$; $t = -2,940$; $p = 0,004$). Selain itu, *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Digital Burnout* ($F = 21,118$; $p < 0,001$). Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,112 menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara bersama-sama mampu menjelaskan 11,2% variasi *Digital Burnout*, sedangkan 88,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial

melalui media digital serta kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari tekanan digital berperan sebagai faktor protektif dalam menurunkan *Digital Burnout*. Oleh karena itu, peningkatan kualitas *Online Social Support* dan penguatan *Digital Resilience* menjadi penting untuk membantu mahasiswa menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani pemagangan online dan penyusunan skripsi.

ABSTRACT

Sastrapraja, Rachmatullah Sya'bani (2026). The Influence of Online Social Support and Digital Resilience on Digital Burnout among online Internship Students Who Are Completing Their Undergraduate Thesis. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

Supervisors:

Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.Psi

Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi.

Keywords :

Online Social Support, Digital Resilience, Digital Burnout, online Internship Students, Undergraduate Thesis

This study aimed to analyze the influence of Online Social Support and Digital Resilience on Digital Burnout among students from public universities in Malang City who were participating in online internships while completing their undergraduate thesis. The study was motivated by the increasing demands of digital technology use resulting from simultaneous academic and professional activities. Students engaged in online internships while completing their thesis are at risk of experiencing Digital Burnout due to intensive digital device use, continuous online communication, and role conflicts arising from managing both responsibilities simultaneously. Therefore, Online Social Support and Digital Resilience are considered protective factors that may reduce Digital Burnout.

This study employed a quantitative approach with a causal research design. The participants consisted of 321 students from public universities in Malang City who were undertaking online internships while completing their undergraduate thesis. A non-probability sampling technique was used. Data were collected using The Online Social Support Short Version, the Connor-Davidson Resilience Scale, and the Digital Burnout Scale through Google Forms. Data were analyzed using JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) version 0.19.3.0 with multiple linear regression.

The results indicated that Online Social Support had a negative and significant effect on Digital Burnout ($\beta = -0.207$; $t = -3.315$; $p = 0.001$). Digital Resilience also had a negative and significant effect on Digital Burnout ($\beta = -0.184$; $t = -2.940$; $p = 0.004$). Furthermore, both variables simultaneously had a significant effect on Digital Burnout ($F = 21.118$; $p < 0.001$). The Adjusted R Square of 0.112 indicates that Online Social Support and Digital Resilience jointly explained 11.2% of the variance in Digital Burnout, while the remaining 88.8% was explained by other factors outside the model. These findings suggest that strengthening online social support and digital resilience may help reduce digital burnout and promote students' psychological well-being during online internships and thesis completion.

الملخص

رحمة الله شعباني ساسترا براجا (2026). أثر الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت والمرونة الرقمية على الاحتراق الرقمي لدى طلاب الجامعات الحكومية المشاركين في التدريب الميداني عبر الإنترنت والذين ينجزون رسائلهم الجامعية. رسالة جامعية. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرفان:

الدكتور أنديك روني إيراوان، ماجستير في علم النفس
الدكتورة الحاجة إنداه كورنياواتي بوروانينغتياس، ماجستير في علم النفس

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، المرونة الرقمية، الاحتراق الرقمي، التدريب الميداني عبر الإنترنت، الرسالة الجامعية

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل أثر الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت والمرونة الرقمية على الاحتراق الرقمي لدى طلبة الجامعات الحكومية في مدينة مالانغ الذين يشاركون في التدريب الميداني عبر الإنترنت ويُعدّون رسائلهم الجامعية. وانطلقت الدراسة من تزايد متطلبات استخدام التكنولوجيا الرقمية الناتجة عن الجمع بين الأنشطة الأكاديمية والمهنية في الوقت نفسه. وبواجه هؤلاء الطلبة خطر التعرض للاحتراق الرقمي بسبب الاستخدام المكثف للأجهزة الرقمية، ومتطلبات التواصل الإلكتروني المستمرة، وتعارض الأدوار الناتج عن تحمل مسؤوليتين في آن واحد. لذلك يُنظر إلى الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت والمرونة الرقمية بوصفهما عاملين وقائيين يمكن أن يساهما في الحد من الاحتراق الرقمي

طالبا وطالبة من 321 استخدمت الدراسة المنهج الكمي بتصميم سببي، واشتملت العينة على الجامعات الحكومية في مدينة مالانغ ممن يشاركون في التدريب الميداني عبر الإنترنت ويُعدّون رسائلهم الجامعية. وتم اختيار العينة باستخدام أسلوب المعاينة غير الاحتمالية. وُجمعت البيانات باستخدام مقياس (The Online Social Support Short Version) ، والدعم الاجتماعي عبر الإنترنت المختصر ، ومقياس الاحتراق (Connor-Davidson Resilience Scale) ومقياس كونور-ديفيدسون للمرونة JASP من خلال نماذج جوجل. وُخلت البيانات باستخدام برنامج (Digital Burnout Scale) الرقمي الإصدار 0.19.3.0 من خلال تحليل الانحدار الخطي (Jeffreys's Amazing Statistics Program) المتعدد.

أظهرت النتائج أن الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت كان له تأثير سلبي ودال إحصائياً على ، كما كان للمرونة الرقمية تأثير سلبي ($p = 0.001$ ؛ $t = -3.315$ ؛ $\beta = -0.207$) الاحتراق الرقمي كذلك أظهر المتغيران معاً تأثيراً دالاً إحصائياً ($p = 0.004$ ؛ $t = -2.940$ ؛ $\beta = -0.184$) ودال إحصائياً ، مما Adjusted R Square 0.112 وبلغت قيمة ($F = 21.118$ ؛ $p < 0.001$) على الاحتراق الرقمي من التباين في الاحتراق 11.2% يدل على أن الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت والمرونة الرقمية يفسران معاً من التباين إلى عوامل أخرى خارج نموذج الدراسة. وتشير هذه النتائج إلى 88.8% الرقمي، في حين تُعزى أن تعزيز الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت وتقوية المرونة الرقمية يساهمان في الحد من الاحتراق الرقمي والمحافظة على الصحة النفسية للطلبة أثناء التدريب الميداني عبر الإنترنت وإعداد الرسائل الجامعية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah mengubah secara signifikan cara individu dalam menjalankan aktivitas keseharian, termasuk dalam konteks pemagangan yang kini dapat dilakukan secara daring dan proses perkuliahan seperti pengerjaan skripsi yang menggunakan gadget. Transformasi digital yang dipercepat sejak pandemi COVID-19 membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan berbagai perangkat digital, sistem komunikasi virtual, serta tuntutan ketersediaan yang lebih tinggi dibanding era sebelumnya. Kondisi ini membawa manfaat dalam bentuk fleksibilitas, tetapi juga memunculkan tekanan baru yang berdampak pada kesejahteraan psikologis. Studi Bondanini dkk. (2025) menunjukkan bahwa intensitas kerja digital yang terus meningkat berpotensi menyebabkan tekanan psikologis yang semakin kompleks. Temuan ini menegaskan bahwa meskipun digitalisasi mendukung produktivitas, risiko kelelahan digital dan dampaknya terhadap performa harus menjadi perhatian penting.

Perkembangan teknologi memberikan fleksibilitas dalam dunia kerja, termasuk pada proses pemagangan yang kini dapat dilakukan secara daring oleh mahasiswa. Pemagangan *online* memang menawarkan fleksibilitas, namun kondisi ini juga menghadirkan berbagai tantangan yang perlu diperhatikan. Mahasiswa pemangag *online* cenderung mengalami keterbatasan akses terhadap dukungan sosial, khususnya interaksi langsung dengan rekan kerja. Penelitian yang dilakukan

oleh Liang dkk. (2024) menunjukkan bahwa interaksi tatap muka memiliki peran penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Fenomena *invisible overtime* juga menjadi faktor penting dalam konteks pekerjaan *online*, dan sering kali terjadi dalam pekerjaan secara *online*. Microsoft (2022) menjabarkan bahwa dalam Februari 2020 hingga Maret 2020 pekerjaan *online* diluar jam kerja meningkatkan 28% dalam obrolan pesan digital dan 13% dalam rapat *online* pada pekerja *online*. Penelitian yang dilakukan oleh Molino dkk. (2020) menjelaskan bahwa fenomena ini muncul akibat adanya ekspektasi ketersediaan secara terus-menerus (*always-on culture*), yang menyebabkan batas antara waktu kerja dan waktu pribadi menjadi kabur.

Dampak digitalisasi tidak hanya muncul pada aktivitas pemagangan daring, tetapi juga pada tuntutan akademik yang kini semakin bergantung pada penggunaan teknologi digital. Salah satu bentuk tuntutan tersebut terlihat pada proses penyusunan skripsi, yang saat ini banyak dilakukan melalui perangkat digital, mulai dari pencarian literatur, pengolahan data, hingga komunikasi dengan dosen secara daring. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan kelompok yang berada pada fase akademik dengan tingkat tekanan yang tinggi, yang ditandai oleh kompleksitas tugas, keterbatasan waktu, serta tuntutan untuk menyelesaikan penelitian secara mandiri. Penelitian yang dilakukan oleh Delta & Mayrana, (2026) dan Faviansyah dkk., (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik yang signifikan, yang berdampak pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Kemampuan regulasi emosi, *self-efficacy*, serta

karakteristik kepribadian turut memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut (Nadeak & Simbolon, 2025).

Individu yang menjalankan dua tanggung jawab secara bersamaan, seperti mahasiswa yang mengikuti kegiatan magang *online* sekaligus menyusun skripsi, merupakan kelompok yang rentan mengalami konflik peran (*dual role conflict*). Konflik ini terjadi ketika tuntutan dari dua peran yang berbeda saling bertabrakan dan melebihi kapasitas individu, sehingga meningkatkan stres psikologis secara signifikan (Kusumaningrum dkk., 2025; Ningrum, 2022). Tekanan tersebut menjadi semakin kompleks karena penyusunan skripsi sendiri telah menjadi sumber stres akibat tuntutan akademik, keterbatasan waktu, serta berbagai kesulitan teknis dalam penelitian (Emilia dkk., 2025).

Mahasiswa yang menjalani peran ganda memiliki risiko kesehatan mental yang lebih tinggi, seperti meningkatnya tingkat depresi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki peran ganda (Nurwulan & Selamaj, 2020). Tekanan yang berlangsung secara berkelanjutan dapat memicu kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta rendahnya keterlibatan terhadap tugas akademik (Zhang dkk., 2022). Perspektif *work–study interface* menjabarkan bahwa pengalaman psikologis individu sangat dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan kerja dan akademik, di mana ketidakseimbangan tersebut dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan performa (Biase & Giusino, 2026).

Fenomena rentannya mahasiswa pemagang *online* yang sedang menyusun skripsi ini bukanlah sekadar asumsi teoretis, melainkan realitas yang terkonfirmasi

di lapangan. Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti didapat bahwa akumulasi durasi layar (*screen time*) untuk memenuhi beban ganda tersebut telah memicu kelelahan fisik, kognitif, dan emosional yang signifikan. Pemicu utama dari kelelahan ini bermula dari proses pengerjaan tugas akhir.

[...]Menurut saya, situasi ini membuat kelelahan digital semakin terasa karena hampir semua proses (mencari referensi, revisi, komunikasi dengan dosen pembimbing) dilakukan secara *online*. (L, 28 Februari 2026)

Intensitas ini berdampak pada kondisi fisik dan psikologis, seperti yang dideskripsikan oleh L dalam wawancara.

[...]Mata terasa lelah, tubuh juga mulai capek, dan muncul rasa stres. Kadang merasa jenuh karena terlalu lama di depan layar. (L, 22 Januari 2026)

Beban fisik tersebut semakin diperberat oleh tekanan mental dari pembimbing, sebagaimana diungkapkan salah satu *interviewee*

[...]Secara teknis mengerjakan skripsi tidak terlalu sulit, tetapi memenuhi ekspektasi yang terus berubah membuat saya merasa capek dan motivasi menurun, revisi berulang kali menjadi salah satu hal yang paling melelahkan secara psikologi. (Z, 19 Februari 2026)

Di sisi lain, kewajiban profesional sebagai pemegang *online* memberikan dimensi tekanan yang berbeda. Magang *online* menuntut mahasiswa untuk selalu bersiaga dan terlihat aktif di layar perangkat. Tuntutan ini diceritakan oleh D dalam proses wawancara.

[...]Tapi kalau *online*, harus selalu *standby* dan terlihat aktif di layar. Itu membuat saya terus berada di depan laptop setiap hari. Keinginan untuk aktif di dua peran sekaligus (akademik dan magang) membuat saya cepat merasa lelah dan jenuh. (D, 29 Januari 2026)

Dorongan ini dikonfirmasi oleh A yang merasa harus menjaga citranya.

[...]Di tempat magang saya harus terlihat semangat dan menampilkan kemampuan secara maksimal. Saya ingin memberikan kesan yang baik supaya ada peluang direkrut atau mendapatkan rekomendasi[...] (A, 26 Januari 2026)

Puncak dari fenomena *Digital Burnout* ini terjadi ketika kedua peran tersebut berbenturan dan menuntut fokus secara bersamaan di ruang digital. P dalam wawancaranya menuturkan bahwa dinamika kelelahan akibat beban ganda benar terjadi.

[...]Tuntutan itu membuat saya harus terus berpikir tentang pekerjaan, sementara skripsi juga tetap menjadi tanggung jawab. Akhirnya fokus terbagi dan menjadi lelah secara mental. (P, 26 Januari 2026)

Digital Burnout secara konseptual merupakan kondisi kelelahan yang dirasakan individu akibat penggunaan perangkat digital secara berlebihan, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik, kognitif dan psikologis akibat adanya tuntutan yang berlebihan (Almuslim dkk., 2025). Silva dkk. (2024) menjabarkan bahwa *Digital Burnout* berkembang akibat paparan intens terhadap teknologi digital secara terus-menerus, terutama ketika individu mendapatkan tuntutan besar.

Mahasiswa pemegang *online* yang sedang mengerjakan skripsi memiliki beban komunikasi digital, respons cepat, dan tuntutan penggunaan perangkat digital yang tinggi menempatkan mahasiswa dalam kondisi rawan mengalami *burnout* berbasis teknologi. Temuan-temuan terdahulu menegaskan bahwa *Digital Burnout* bukan sekadar kelelahan biasa, tetapi merupakan konsekuensi dari ketidakseimbangan antara tuntutan digital dan kapasitas individu untuk memulihkan energi. Erten & Özdemir (2020) menjabarkan bahwa dimensi dari *digital burnout* mencakup: *Digital Aging, Digital Deprivation, & emotional exhaustion*. Studi Oksanen dkk. (2021), sebagaimana dikutip dalam Silva dkk. (2024), menunjukkan bahwa semakin besar waktu yang dihabiskan di lingkungan digital, semakin tinggi risiko munculnya stres, kecemasan, hingga depresi yang memicu *burnout*.

Penelitian terdahulu yang sudah dilakukan menjelaskan bahwa tidak hanya intensitas penggunaan perangkat digital yang dapat mempengaruhi tingkat *Digital Burnout* individu, tetapi juga bagaimana lingkungan sosial dapat menyediakan sumber daya psikologis yang dapat membantu individu dalam mengelola tekanan yang didapatkan dari penggunaan perangkat digital yang intens. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2025) menjabarkan bahwa salah satu faktor dari *Digital Burnout* merupakan kurangnya dukungan sosial, berkembangnya teknologi dan penggunaan media sosial mengubah sudut pandang dukungan sosial itu sendiri, seperti contohnya dukungan sosial tidak hanya didapatkan melalui lingkungan sosial nyata, namun dapat didapatkan juga dari lingkungan sosial dalam media digital. *Social support* merupakan pertolongan yang didapatkan individu dari interaksi dengan orang lain, dapat berupa informasi, keterlibatan dan material (Fun

dkk., 2021). Berkembangnya teknologi memberikan konsep baru yaitu *Online Social Support* yang merupakan bentuk bantuan *tangible* (nyata) dan *intangible* (psikologis) yang diperoleh individu melalui interaksi berbasis internet dari teman, keluarga, atau jaringan sosialnya (Nick dkk., 2018).

Online Social Support memiliki empat dimensi, yaitu *esteem/emotional support*, *Social Companionship*, *Informational Support*, dan *instrumental support*, yang secara teoretis memiliki fungsi serupa dengan dukungan sosial secara langsung dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis (Zahra, 2024). Dukungan sosial dalam konteks psikologi berperan sebagai sumber daya *coping* yang mampu mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kesejahteraan individu. Mahasiswa yang menjalani pemagangan secara *online* sekaligus menyusun skripsi dapat menjadi kelompok yang rentan mengalami *Digital Burnout*. Hal ini disebabkan oleh tingginya tuntutan penggunaan teknologi dalam aktivitas akademik dan profesional, yang dapat menimbulkan kelelahan mental, kejenuhan, serta penurunan motivasi. Kondisi tersebut menjadikan keberadaan *Online Social Support* menjadi faktor penting yang berpotensi membantu individu dalam mengelola stres digital.

Sharma dkk. (2022) dalam penelitiannya menjabarkan bahwa *Digital Resilience* merupakan faktor pelindung bagi individu terhadap paparan teknologi yang berlebihan yang dipandang sebagai pendekatan strategis dalam mencegah terjadinya *Digital Burnout*. *Digital Resilience* didefinisikan sebagai proses pembelajaran, pemulihan, dan kemampuan individu untuk bangkit kembali (*bouncing back*) setelah mengalami kejadian negatif atau tekanan berlebih secara

daring (Sharma dkk., 2022). Konsep ini mencakup kemampuan adaptasi individu dalam menghadapi kerentanan di dunia maya, di mana resiliensi tersebut berfungsi sebagai tameng (*barrier*) yang menghalau kelelahan emosional akibat pemakaian teknologi secara berlebihan (Sharma dkk., 2022). Studi yang dilakukan oleh Sun dkk. (2022) dan sejalan dengan ulasan Lestari dkk. (2025) menunjukkan bahwa *Digital Resilience* memegang peran krusial dalam memberdayakan individu di lingkungan pendidikan untuk menghadapi disrupsi teknologi, serta secara efektif melindungi kesehatan mental mereka dari risiko *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa *Digital Resilience* menjadi salah satu faktor penting bagi mahasiswa pemegang *online* yang juga dituntut menyelesaikan skripsi agar tetap dapat menjaga keseimbangan psikologisnya di tengah tuntutan peran ganda. Zakaroh (2024) menjabarkan bahwa *Digital Resilience* memiliki lima dimensi, yaitu: (1) *Personal Competence, High Standards, and Tenacity*; (2) *Trust in One ' s Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress*; (3) *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships*; (4) *Control*; dan (5) *Spiritual Influences*. Kelima dimensi ini secara sinergis berperan dalam memperkuat mekanisme pertahanan psikologis individu agar terhindar dari krisis kelelahan dan menciptakan pola kerja digital yang sehat.

Mahasiswa yang menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi secara bersamaan, memiliki tuntutan penggunaan teknologi yang menjadi semakin kompleks. Aktivitas seperti komunikasi daring yang terus-menerus, penggunaan berbagai platform digital, serta tekanan akademik dapat menyebabkan individu sulit untuk berhenti menggunakan teknologi. Kondisi ini berpotensi menghambat proses

pemulihan dan meningkatkan risiko *Digital Burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Balaskas dkk., (2025) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan *Digital Resilience* yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi serta tingkat *burnout* yang lebih rendah.

Fenomena *Digital Burnout* beberapa kali dikaji dengan konteks profesionalisme dan akademik secara bersamaan, seperti dalam artikel yang diteliti oleh Wang & Yao (2025) yang meneliti akibat penggunaan teknologi dalam pekerjaan dalam ruang lingkup dosen yang bekerja pada bidang akademik. Artikel yang diteliti oleh Tu dkk., (2025) menjadi contoh lain yaitu melihat bagaimana *technostress*, *burnout* dan *job statisfication* pada guru. Hasil pencarian yang sudah dilakukan memberikan gambaran sedikitnya penelitian mengenai *Digital Burnout* yang dikaitkan dengan mahasiswa pemangang *online* yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan peran ganda (mahasiswa dan pekerja) individu diharuskan adaptif dan resilien terhadap tuntutan yang diberikan.

Pemilihan mahasiswa pemangang *online* di Kota Malang sebagai subjek penelitian memiliki urgensi tersendiri yang membedakannya dari konteks wilayah lain. Kota Malang dikenal sebagai salah satu kota pendidikan di Indonesia dengan jumlah mahasiswa yang tinggi (Nuha, 2025). Kondisi ini menyebabkan mahasiswa di Kota Malang memiliki peluang yang lebih besar untuk terlibat dalam berbagai aktivitas berbasis digital, termasuk pemagangan *online* dan penyusunan skripsi. Tingginya konsentrasi mahasiswa serta budaya akademik yang kompetitif mendorong individu untuk mempertahankan performa baik secara akademik maupun profesional dalam waktu yang bersamaan. Situasi tersebut berpotensi

meningkatkan paparan terhadap penggunaan teknologi digital secara intensif dan berkelanjutan. Mahasiswa pemegang *online* di Kota Malang dapat diasumsikan menjadi kelompok yang relevan dan strategis untuk diteliti, khususnya dalam mengkaji dinamika *Digital Burnout* serta peran faktor protektif seperti *Online Social Support* dan *Digital Resilience*.

Analisis yang dilakukan menggunakan *VOSViewer* menunjukkan bahwa penelitian mengenai *Digital Burnout* memiliki kecenderungan pada konteks akademik, terkhusus pada mahasiswa dan lingkungan pendidikan yang dipengaruhi oleh intensitas penggunaan teknologi. Penelitian terdahulu banyak mengkaji *Digital Burnout* dan hubungannya dengan faktor psikologis seperti stress, kecemasan, dan kesehatan mental, namun penelitian yang mengkaji individu dengan peran ganda seperti mahasiswa sekaligus pekerja masih terbilang sedikit. Aspek psikologis seperti *Online Social Support* dan *Digital Resilience* beberapa kali telah diteliti dan dihubungkan dengan *Digital Burnout*, namun penelitian-penelitian yang dilakukan menghubungkan *social support* dengan *Digital Resilience* secara terpisah, padahal dalam era yang menuntut budaya “*Always On*” dalam berbagai aktivitas dapat berperan dalam mengurangi *Digital Burnout*. Mahasiswa pemegang *online* yang sedang mengerjakan skripsi memiliki kerentanan dalam terdampak *Digital Burnout* dikarenakan tuntutan penggunaan teknologi yang tinggi, maka dari itu penting untuk melihat bagaimana variabel protektif dapat berpotensi mengurangi *Digital Burnout*. Penelitian mengenai *Digital Burnout*, *Online Social Support* dan *Digital Resilience* tidak hanya sedikit,

namun terlebih lagi variabel-variabel tersebut belum banyak diteliti dalam integrasi keislaman.

Penelitian ini memiliki batasan dalam penyusunannya. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan kepada mahasiswa kampus negeri Kota Malang yang mengikuti pemagangan *online* dan sedang mengerjakan skripsi, sehingga penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan kepada individu yang tidak mencakup kriteria penelitian. Kedua, Penelitian ini hanya berfokus pada tiga variabel (X_1 , X_2 , & Y) tanpa mempertimbangkan variabel lain yang memiliki hipotesis mempengaruhi hubungan antara keduanya. Ketiga, Peneliti hanya mengkaji variabel protektif dalam konteks digital (*Online Social Support & Digital Resilience*) maka variabel protektif lainnya yang berkaitan dengan konteks *offline* tidak diteliti dalam penelitian ini. Batasan penelitian tersebut dapat memberikan gambaran bahwasannya hasil penelitian ini tidak mencakup hal selain dari apa yang diteliti dan harus memperhatikan subjek waktu dan kondisi pada saat penelitian ini berlangsung.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi ?
2. Bagaimana tingkat *Online Social Support* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi?

3. Bagaimana tingkat *Digital Resilience* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang mengerjakan skripsi?
4. Bagaimana pengaruh *Online Social Support* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi?
5. Bagaimana pengaruh *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi?
6. Bagaimana pengaruh *Online Social Support & Digital Resilience* secara simultan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.
2. Mengetahui tingkat *Online Social Support* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.
3. Mengetahui tingkat *Digital Resilience* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.
4. Mengetahui pengaruh *Online Social Support* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.
5. Mengetahui pengaruh *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.

6. Mengetahui pengaruh *Online Social Support & Digital Resilience* secara simultan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi
7. Menambah kajian keislaman keilmuan psikologi, khususnya pada kajian perilaku individu dalam lingkungan digital.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi industri dan organisasi serta psikologi pendidikan
- b. Memperluas pemahaman teoritis terkait peran *Online Social Support* dan *Digital Resilience* sebagai faktor protektif dalam mengurangi *Digital Burnout*.
- c. Dapat menjadi landasan untuk peneliti selanjutnya yang mengkaji mengenai *Digital Burnout*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan atau program intervensi yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti penyediaan layanan konseling digital, penguatan komunitas akademik *online*, serta edukasi terkait manajemen stres berbasis teknologi.

b. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan pertimbangan dalam mengembangkan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *Digital Burnout*, khususnya dengan menambahkan variabel lain, menggunakan metode penelitian yang berbeda, atau memperluas populasi penelitian.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Digital Burnout*

1. Definisi *Digital Burnout*

Burnout secara umum didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional yang berdampak pada gangguan kesehatan fisik, kognitif, dan psikologis akibat tuntutan yang berlebihan (Almuslim dkk., 2025). Pines dan Aronson dalam Duan & Zhao, (2025) menjabarkan bahwa *burnout* merupakan sindrom gangguan fisik, emosional, dan mental yang menyebabkan hilangnya kapasitas energi, idealisme, serta tujuan hidup yang disertai dengan perasaan pesimisme dan putus asa. Sejalan dengan hal tersebut, *burnout* dipahami sebagai bentuk kelelahan emosional yang muncul akibat paparan stresor dalam jangka waktu yang panjang (Parashakti & Ekhsan, 2022)

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, fenomena ini bertransformasi menjadi konsep *Digital Burnout*. Dion Chang dalam Erten & Özdemir, (2020) mendefinisikan *Digital Burnout* sebagai gangguan khas era digital yang menyebabkan hambatan pada kondisi fisik dan mental individu akibat interaksi dengan dunia digital. Sharma dkk. (2021) menambahkan bahwa kondisi ini muncul karena konsumsi perangkat elektronik (*gadget*) yang berlebihan, yang membuat individu rentan terhadap kelelahan kronis. *Digital Burnout* juga dipahami sebagai kelelahan psikologis yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara masif dan tidak terkontrol, yang pada akhirnya menurunkan tingkat kesejahteraan individu (Azizoglu dkk., 2025).

Digital Burnout merupakan sindrom yang mencakup masalah fisik, psikologis, dan sosial akibat penggunaan sumber daya digital secara berlebihan (Silva dkk., 2024). Mallick (2025) menjabarkan *Digital Burnout* dipahami sebagai kegagalan dalam sistem atensi akibat hiper-konektivitas digital yang memicu kelelahan kognitif, penurunan fokus, serta fragmentasi perhatian. Li & Pang (2026) fenomena ini merupakan ketidaksesuaian (*mismatch*) antara tuntutan teknologi dengan kapasitas kognitif serta dukungan organisasi yang tersedia bagi individu.

Berdasarkan penjabaran di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *Digital Burnout* adalah suatu sindrom kelelahan multidimensional (fisik, emosional, dan kognitif) yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital secara berlebihan dan terus-menerus, yang ditandai dengan penurunan kapasitas adaptasi dan hilangnya energi psikologis dalam menghadapi tuntutan di ruang digital.

2. Faktor Penyebab

Penelitian terdahulu menjabarkan faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya *Digital Burnout*, mencakup:

a. Paparan gadget yang berlebihan

Transisi setelah pandemi COVID-19 menyebabkan adanya perubahan kebiasaan dalam penggunaan gadget. Mahasiswa dan pekerja mengharuskan untuk mengerti dan menggunakan gadget dalam kegiatan profesional dan akademiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2025) menemukan bahwa lamanya waktu penggunaan gadget sangat berpengaruh terhadap skor *Digital Aging* dan *emotional exhaustion*. Sejalan

dengan penelitian sebelumnya, Sharma dkk., (2020) mengaitkan peningkatan penggunaan gadget selama pandemi COVID-19 berhubungan dengan *Digital Burnout*.

b. Tekanan dan beban tugas

Tekanan dan beban tugas yang tinggi menjadikan individu cenderung lebih sering menggunakan gadget dan kecenderungan terhadap stress tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2025) dalam lingkup mahasiswa kebidanan, ditemukan bahwa mahasiswa yang mengambil >5 mata kuliah memiliki tingkat *digital bunout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang mengambil ≤ 5 mata kuliah.

c. Ketahanan digital individu

Ketahanan digital berperan sebagai faktor protektif yang membantu individu mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi, sehingga individu lebih mampu menghindari stres dan kelelahan digital. Individu yang memiliki ketahanan digital mampu mengontrol penggunaan teknologi, mengelola tekanan digital, serta menjaga keseimbangan dalam aktivitas *online* (Sharma dkk., 2021)

d. Tuntutan komunikasi digital

Fenomena "*Always On*" yang terjadi di masyarakat menimbulkan ketidakmampuan diri dalam melepaskan aktifitas digital. Hal ini pula didasari dengan fenomena FOMO (*Fear of missing out*) dan kecekatan membalas pesan yang membuat individu merasa diharuskan untuk selalu

stand by pada gadget untuk melakukan komunikasi melalui perangkat digital. Tekanan untuk selalu hadir secara *online* memunculkan *distress* psikologi dan *burnout* (Sharma dkk., 2020).

e. Kurangnya dukungan Psikososial

Tidak semua lingkungan sosial menerapkan dukungan psikososial yang baik bagi setiap individunya, sepatutnya dengan adanya dukungan kesehatan mental, pelatihan/pembelajaran digital dan ruang jeda dari aktivitas digital memberikan individu istirahat dari gadget yang digunakan. Hal ini menjadi sangat penting karena apabila dukungan psikososial kurang akan menjadikan tingkat *burnout* individu menjadi semakin tinggi (Ibrahim dkk., 2025).

f. Ketidakseimbangan kehidupan *online* dan *offline*

Burnout akan semakin parah ketika aktivitas mendominasi rutinitas individu tanpa adanya kompensasi aktifitas fisik maupun sosial secara *offline*. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk., (2020), menjabarkan bahwa kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas *offline* diidentifikasi sebagai cara untuk mencegah *burnout*.

3. Dimensi *Digital Burnout*

Erten & Özdemir (2020) mengemukakan 3 dimensi dari *Digital Burnout* yaitu sebagai berikut:

a. *Digital aging* (Penuaan digital)

Penuaan digital dimaksud pada keadaan individu merasa lebih "berusia" secara mental ataupun emosional ketika menggunakan gadget. Dengan kata lain, penuaan digital dapat diartikan dengan individu yang merasa "kelelahan" ketika berurusan dengan gadget seolah energi yang dimiliki berkurang ketika menggunakan gadget. Indikator yang dapat menandai penuaan digital mencakup kelelahan fisik dan mental akibat pemakaian gadget yang berlebihan dan kesulitan dalam menyeimbangkan antara dunia maya dengan dunia nyata. Hal ini sering terjadi ketika individu selalu melakukan kegiatan digital yang berulang-ulang dan merasa ketertarikan pada hal yang ada didalam gadget berkurang.

b. *Digital deprivation* (Deprivasi digital)

Deprivasi digital merujuk pada kondisi dimana individu merasa kehilangan ikatan emosional ataupun kebutuhan dasar dalam interaksi menggunakan gadget. Teknologi yang dapat menghubungkan banyak orang secara virtual tidak memberikan kepuasan emosional yang setara dengan pertemuan tatap muka. Indikator yang dapat menandai deprivasi digital mencakup kecemasan saat tidak terhubung dengan gadget serta adanya ketergantungan berlebihan terhadap gadget.

c. *Emotional exhaustion* (Kelelahan emosional)

Kelelahan emosional dimaksud dengan perasaan kehilangan energi emosional akibat adanya interaksi digital secara terus menerus. Hal ini

diartikan ketika individu merasakan kelelahan emosional akibat adanya interaksi dengan teknologi seperti rapat *online* ataupun mengerjakan pekerjaan menggunakan gadget. Indikator yang dapat menandai kelelahan emosional mencakup menurunnya kesejahteraan emosional akibat adanya penggunaan gadget yang berlebihan dan berkurangnya kepekaan terhadap lingkungan sosial.

4. Dampak *Digital Burnout*

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diketahui dampak dari *Digital Burnout* sebagai berikut:

a. Kelelahan Emosional

Digital Burnout memunculkan kondisi kelelahan psikologis yang mendalam. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2025) menjabarkan bahwa mahasiswa yang mengalami *Digital Burnout* tinggi menunjukkan skor *emotional exhaustion* paling dominan. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk., (2020) menegaskan bahwa penggunaan teknologi berlebihan selama *lockdown* memicu penurunan stabilitas emosi.

b. Penurunan kualitas konsentrasi

Tingkat *Digital Burnout* yang tinggi mengganggu kemampuan individu berkonsentrasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2025) dalam lingkup perguruan tinggi menemukan bahwa mahasiswa

keperawatan yang mengalami *burnout* melaporkan kesulitan fokus, dan mudah terdistraksi.

c. Penurunan motivasi

Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk (2025) menjabarkan bahwa semakin tinggi *Digital Burnout* maka semakin rendah motivasi dan minat untuk menjalani kegiatan akademik atau pekerjaan berbasis digital. Kondisi ketika kelelahan digital meningkat, individu menunjukkan *demotivasi* dalam aktivitas daring seperti perkuliahan dan tugas *online* (Sharma dkk., 2020).

d. Penurunan kesejahteraan psikologis

Digital Burnout berkaitan dengan kondisi psikologis secara luas. Individu yang mengalami *Digital Burnout* menunjukkan peningkatan gejala *distress* psikologis (Ibrahim dkk., 2025)

e. Mengurangi kualitas tidur

Penggunaan teknologi berlebihan ditambah tekanan tugas memicu siklus tidur yang tidak teratur. Penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim dkk., (2025) mahasiswa dengan *Digital Burnout* mengalami gangguan tidur akibat aktivitas layar hingga larut malam. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk., (2020) pada masa pandemi COVID-19 mendapatkan hasil bahwa ketergantungan pada aktivitas *online* selama lockdown mengubah ritme rutinitas individu sehingga mengurangi kualitas tidur.

f. Penurunan kepuasan belajar dan kepuasan hidup

Digital Burnout mempengaruhi persepsi individu terhadap kehidupannya secara lebih luas. *Burnout* pada mahasiswa berdampak pada penurunan kepuasan belajar dan motivasi akademik jangka panjang (Ibrahim dkk., 2025). Ketergantungan pada aktivitas digital membuat individu merasa hidupnya tidak seimbang sehingga kepuasan hidup menurun (Sharma dkk., 2020).

B. *Online Social Support*

1. Definisi *Online Social Support*

Dukungan sosial merupakan elemen krusial dalam dinamika interaksi manusia yang berfungsi menjaga kesejahteraan psikologis individu. Saputri dan Sugiharto (2019) mendefinisikan *social support* sebagai suatu bentuk kesenangan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan riil yang diberikan oleh orang lain maupun suatu kelompok. Kehadiran dukungan ini berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) psikologis yang mampu memitigasi dan melindungi individu dari efek destruktif berbagai peristiwa pemicu stres (Hinz dkk., 2025). Hal ini didukung oleh temuan Anwar dkk. (2025) yang menegaskan bahwa ketersediaan tingkat dukungan sosial yang memadai berkontribusi secara langsung dan positif terhadap pemeliharaan kesehatan mental serta penurunan tingkat stres secara signifikan.

Seiring dengan masifnya perkembangan teknologi informasi, interaksi sosial manusia mengalami transformasi besar yang melahirkan perluasan konsep menjadi *Online Social Support*. Perkembangan internet tidak hanya mendigitalisasi

komunikasi, tetapi juga memunculkan intensitas interaksi sosial virtual yang memengaruhi keyakinan, perilaku adaptif, hingga peran protektif dalam pencapaian akademik seseorang (Yu dkk., 2025). *Online Social Support* merujuk pada segala bentuk bantuan yang diterima individu melalui perantara teknologi digital dan platform daring (Nick dkk., 2018). Dukungan ini dapat diinisiasi oleh lingkaran terdekat seperti keluarga dan teman, maupun oleh individu lain yang tergabung dalam sebuah jaringan komunitas virtual (Nick dkk., 2018).

Interaksi bantuan di ruang digital tidak lagi terhambat oleh batasan fisik. Bantuan secara *online* sangat dinamis, mencakup dukungan instrumental maupun simbolik yang dikomunikasikan secara multimedia (berupa teks, suara, dan visual) (Y. Wang dkk., 2015). Dukungan tersebut sering kali termanifestasi dalam bentuk bantuan psikologis seperti penyaluran empati, pemberian atensi, dan validasi emosional (J. Wang dkk., 2015). Dukungan tersebut sering kali termanifestasi dalam bentuk bantuan psikologis seperti penyaluran empati, pemberian atensi, dan validasi emosional (Nick dkk., 2018). Persepsi subjektif individu terhadap ketersediaan dukungan di ruang virtual ini menjadi penggerak penting untuk membangun rasa keterhubungan sosial (*social connectedness*) serta memperkuat fondasi jaringan sosial digital mereka (Knowles & Danzi, 2025). Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, *Online Social Support* dapat didefinisikan sebagai bentuk dukungan sosial multidimensional yang difasilitasi oleh media daring, yang diwujudkan melalui interaksi komunikasi digital untuk membantu individu mengurangi tekanan, mengembangkan kapasitas koping, dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

2. Faktor Penyebab

Penelitian terdahulu menjabarkan bahwa faktor dari *Online Social Support* adalah sebagai berikut:

a. Keterbatasan jaringan sosial secara *offline*

Tidak semua individu memiliki kemampuan atau kesempatan untuk membangun hubungan sosial yang kuat di dunia nyata. *Social compensation theory* yang dibahas oleh Liang dkk., (2025), menjabarkan bahwa individu yang memiliki sedikit kontak tatap muka, merasa kesepian, atau memiliki jaringan sosial *offline* yang terbatas cenderung terdorong menggunakan ruang *online* untuk mencari kompensasi. Dukungan sosial daring bertindak sebagai peluang korektif untuk menutupi kekosongan dukungan di kehidupan nyata individu tersebut.

b. Hambatan geografis dan lingkungan

Keterbatasan interaksi secara *offline* akibat jarak geografis menjadi salah satu pendorong individu mencari dukungan secara daring. Penelitian yang dilakukan oleh Knowles & Danzi (2025), ditemukan bahwa letak geografis seperti di daerah pedesaan (*rural*) membuat pemuda memiliki akses sosialisasi tatap muka yang lebih terbatas dibandingkan di perkotaan (*urban*), oleh karena itu, dukungan sosial daring menjadi sarana krusial bagi mereka karena interaksi daring tidak lagi terikat oleh batasan geografis (Liang dkk., 2025).

c. Karakteristik platform daring (anonimitas & asinkron)

Karakteristik unik dari internet memberikan ruang aman bagi individu yang merasa canggung dalam interaksi langsung. Liang dkk., (2025) menjelaskan bahwa sifat anonimitas dan komunikasi yang asinkron (tidak harus merespons saat itu juga) membuat individu lebih nyaman untuk terbuka. Sejalan dengan penelitian Yuniswara & Ardi (2022) terkait penggunaan konseling daring, format interaksi berbasis teks (*text-based*) mengurangi tekanan psikologis yang biasanya muncul pada komunikasi tatap muka, sehingga memudahkan individu untuk mengekspresikan masalah dan menerima dukungan dari sesama (*peer*).

d. Kerentanan individu

Penelitian yang dilakukan oleh Knowles & Danzi (2025) memaparkan bahwa interaksi dunia maya berkontribusi besar dalam membentuk jaringan dukungan yang kuat. Individu yang memiliki kerentanan seperti perbedaan pandangan dari mayoritas dan tidak diterima dalam lingkungan sosial memiliki kecenderungan menghindari pencarian dukungan secara *offline* karena takut akan stigma dan penolakan, sehingga platform *online* menjadi ruang berlindung utama mereka (Knowles & Danzi, 2025).

e. Perluasan kapasitas sosial

Individu yang mencari dukungan sosial secara *online* sebenarnya juga bisa jadi sudah memiliki dukungan sosial secara *offline*. Liang dkk., (2025) menjabarkan bahwa faktor ini sejalan dengan kalimat “*rich get richer*” yaitu individu yang pada dasarnya memiliki jaringan sosial *offline* yang luas dan

memiliki orang kepercayaan (*trusted confidant*), sekedar menggunakan platform *online* untuk memperluas dan mempertahankan dukungan yang sudah mereka miliki secara *offline*.

3. Dimensi *Online Social Support*

Zahra (2024) dalam penelitiannya mengemukakan 4 dimensi *Online Social Support* yaitu:

a. *Esteem/emotional support*

Dukungan emosional dan penghargaan merujuk pada komunikasi dari orang lain di dunia maya yang membuat individu merasa dihargai dan dibantu dalam mengelola kondisi emosionalnya. Dukungan emosional dalam interaksi *online* cenderung berbentuk dukungan afektif yang mendalam seperti empati, kepercayaan dan perhatian. Indikator yang dapat menandai dimensi ini mencakup adanya ekspresi penerimaan, kedekatan intim, kepedulian, rasa hormat, validasi perasaan, hingga empati dan simpati yang diterima oleh individu dari jejaring sosial daringnya.

b. *Social companionship*

Dimensi ini berkaitan dengan dukungan yang memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*) di dalam ruang digital. Hal ini merujuk pada perasaan individu bahwa individu tidak merasa sendiri dan memiliki teman untuk menghabiskan waktu di dunia maya. Indikator yang menandai dukungan kebersamaan sosial mencakup adanya ekspresi inklusivitas (dilibatkan dalam kelompok) secara langsung, maupun secara tidak langsung melalui waktu yang

dihabiskan bersama secara *online* untuk melakukan aktivitas hiburan atau rekreasi.

c. *Information support*

Dukungan informasional merupakan bantuan yang sifatnya berbasis pengetahuan untuk membantu individu dalam mendefinisikan, memahami, dan mengatasi masalah yang sedang dihadapinya. Dimensi ini sangat berguna ketika individu membutuhkan panduan atau jalan keluar dari ruang diskusi maya. Indikator yang dapat menandai dukungan ini mencakup pemberian nasihat, menawarkan penilaian atas suatu situasi, memberikan informasi atau sudut pandang baru, serta memberikan referensi sumber daya baru yang dapat membantu individu.

d. *Instrumental support*

Dukungan instrumental adalah bantuan yang sifatnya konkret, nyata, atau berbentuk tindakan praktis dari orang lain. Dukungan instrumental berfokus pada hasil tindakan yang bisa dirasakan dan digunakan, walaupun terjadi secara daring. Indikator yang menandai dukungan instrumental mencakup pemberian bantuan keuangan, penyediaan sumber daya material, menawarkan bantuan untuk menyelesaikan tugas tertentu, memberikan sesuatu yang dapat langsung digunakan, atau kesediaan orang lain secara *online* untuk mengambil alih suatu tanggung jawab.

4. Dampak *Online Social Support*

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, diketahui dampak dari *Online Social Support* sebagai berikut:

a. Peningkatan kesejahteraan psikologis

Penelitian yang dilakukan oleh Knowles & Danzi (2025) menjabarkan bahwa *Online Social Support* esensial untuk perkembangan kesehatan mental dan emosional, serta mampu mengurangi risiko distress psikologis pada individu. Penelitian yang dilakukan oleh Cole dkk., (2017) dapat memperkuat data dari penelitian Knowles & Danzi (2025) dan menemukan bahwa baik dukungan sosial secara daring maupun tatap muka dapat menurunkan tingkat pemikiran dan perasaan terkait depresi.

b. Peningkatan harga diri

Penelitian yang dilakukan oleh Cole dkk., (2017) menegaskan bahwa *Online Social Support* berhubungan dengan tingkat harga diri (*self-esteem*) yang lebih tinggi. Dukungan ini berfungsi sebagai bentuk perlindungan atau kompensasi bagi individu yang mungkin memiliki dukungan sosial yang lemah di dunia nyata.

c. Peningkatan kualitas hidup

Dukungan sosial yang diterima melalui komunitas daring dapat meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh, terutama bagi mereka yang memiliki keterbatasan sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Yao dkk.,

(2015) menemukan bahwa *Online Social Support* berdampak pada peningkatan kualitas hidup baik secara fisik, psikologis, maupun eksistensial. Penelitian tersebut menjabarkan bahwa pemberian dukungan emosional secara daring sangat efektif dalam meningkatkan kualitas hidup psikologis bagi individu yang merasa terpinggirkan secara sosial (*socially excluded*).

d. Peningkatan kepuasan hidup

Penerimaan dukungan dari jejaring sosial daring berkontribusi positif pada persepsi kepuasan hidup individu secara umum. Penelitian yang dilakukan oleh Chao dkk., (2025), ditegaskan bahwa salah satu keuntungan dari mendapatkan *Online Social Support* adalah terjadinya peningkatan kepuasan hidup serta perbaikan kesehatan mental secara keseluruhan.

e. Penggunaan internet bermasalah

Online Social Support tidak sepenuhnya berdampak positif bagi individu, penelitian yang dilakukan oleh Chao dkk., (2025) menemukan bahwa *Online Social Support* berhubungan positif secara signifikan dengan penggunaan internet yang bermasalah (*problematic internet usage*). Penggunaan internet yang bermasalah dapat terjadi karena ketergantungan pada interaksi sosial virtual dapat membuat individu terus-menerus menggunakan internet untuk mempertahankan dukungan tersebut, sehingga mereka rentan mengalami kecanduan atau masalah penggunaan internet.

C. *Digital Resilience*

1. Definisi *Digital Resilience*

Resiliensi pada dasarnya merupakan kapasitas dinamis individu untuk beradaptasi, bertahan, dan pulih dari situasi yang penuh tekanan atau kesulitan (Sundkk., 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Öztürk dkk. (2025) melihat bahwa resiliensi diposisikan sebagai penyangga (*buffer*) yang melindungi individu dari efek negatif berbagai peristiwa pemicu stres. Tinjauan terhadap 61 studi yang dikaji oleh Öztürk dkk. (2025) mendukung peran resiliensi sebagai pelindung kesehatan mental, di mana tingkat resiliensi yang memadai berkontribusi secara positif terhadap kesejahteraan psikologis dan membantu individu menghindari kelelahan mental yang berlebihan.

Perkembangan teknologi memicu munculnya tantangan baru yang memerlukan adaptasi di ruang virtual, sehingga melahirkan konsep *Digital Resilience*. Sharma dkk. (2021) menjelaskan bahwa *Digital Resilience* merupakan proses belajar, pemulihan, dan kemampuan untuk bangkit kembali (*bouncing back*) setelah individu mengalami pengalaman negatif atau merugikan secara daring. Sejalan dengan hal tersebut, Pan dkk. (2025) menjabarkan bahwa *Digital Resilience* adalah kemampuan fungsional individu untuk mengatasi (*cope with*) dan pulih dari risiko daring guna memitigasi dampak buruk yang mungkin muncul. Öztürk dkk. (2025) menekankan bahwa resiliensi digital bukanlah kapasitas yang pasif, melainkan sebuah proses dinamis yang melibatkan adaptasi terus-menerus terhadap risiko dan tekanan di lingkungan digital.

Teori yang dikembangkan oleh Connor & Davidson (2003) melalui *Connor-Davidson Resilience Scale (SD-RISC)*, yang memandang bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu dalam bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembang menghadapi tekanan perubahan. Teori Connor & Davidson mampu menjelaskan kapasitas psikologi dalam menghadapi berbagai tantangan, termasuk tekanan yang muncul dalam lingkungan digital (Tauriza, 2023). Connor dan Davidson menjelaskan bahwa resiliensi terdiri atas lima dimensi, yaitu *Personal Competence, High Standards, and Tenacity; Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress; Positive Acceptance of Change and Secure Relationships; self-Control*; serta *spiritual influence* (Connor & Davidson, 2003). Kelima dimensi tersebut menggambarkan kemampuan individu dalam mengelola tekanan, mempertahankan fungsi psikologis, serta beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi secara terus-menerus dalam penggunaan teknologi digital.

Kapasitas ketangguhan digital ini melibatkan integrasi antara kelenturan kognitif, adaptasi perilaku, dan interaksi sosial. Individu yang memiliki *Digital Resilience* mampu memproses informasi secara kritis, mengelola paparan informasi yang berlebih, mengevaluasi misinformasi, dan mengarahkan fokus atensi hanya pada informasi yang relevan (Schmid dkk., 2024). Kemampuan kognitif ini memfasilitasi individu untuk tidak sekadar pulih ke titik netral, tetapi berkembang dan melakukan transformasi pembelajaran pasca-menghadapi gangguan, sebuah proses yang dikenal sebagai *bouncing forward* (Boh dkk., 2023; Sienkiewicz-Malyjurek, 2025). Ketangguhan ini memungkinkan individu untuk mentoleransi

tekanan sambil tetap mempertahankan fungsi dan interaksi sosial yang sehat, sehingga mereka sanggup merespons ancaman berlapis seperti tekanan sosial daring melalui pengambilan keputusan yang strategis (Esteve dkk., 2026; Lee dkk., 2023).

Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, *Digital Resilience* dapat didefinisikan sebagai kapasitas psikologis dinamis pada individu yang mencakup kelenturan kognitif, regulasi perilaku, dan adaptasi emosional untuk menyerap, mengelola, serta bertransformasi dalam menghadapi tekanan dan risiko di lingkungan digital. Kapasitas ini berfungsi sebagai pelindung agar individu tetap mampu mempertahankan fungsi utamanya, meningkatkan kesejahteraan mental, serta mencapai kondisi yang lebih adaptif di tengah interaksi teknologi yang intens.

2. Faktor Penyebab

Penelitian terdahulu menjabarkan bahwa faktor dari *digital resiliensi* adalah sebagai berikut:

a. Literasi Digital dan Kompetensi Teknis (*Digital Literacy and Technical Competence*)

Pengetahuan mendalam mengenai cara kerja dunia digital merupakan faktor pelindung internal yang fundamental. Sharma dkk., (2021) menekankan bahwa pemahaman teknis memungkinkan individu untuk mengenali potensi risiko lebih awal. Individu dengan digital literasi rendah akan kesulitan untuk memproses tantangan daring secara efektif, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk "bangkit kembali" (*bouncing back*) dari tekanan digital.

b. Efikasi Diri Digital (*Digital Self-Efficacy*)

Digital Resilience terjadi dikarenakan salah satunya yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola teknologi dan menghadapi risiko daring. Öztürk dkk., (2025) menjelaskan bahwa individu dengan efikasi diri yang tinggi cenderung tidak merasa kewalahan saat menghadapi tantangan digital. Keyakinan ini bertindak sebagai kesiapan mental awal yang memungkinkan individu untuk tetap tenang dan mencari solusi alih-alih merasa putus asa saat terjadi gangguan atau tekanan digital.

c. Regulasi Emosi (*Emotional Regulation*)

Kapasitas psikologis untuk mengontrol respons emosional terhadap konten atau interaksi negatif daring adalah faktor krusial lainnya. Öztürk dkk., (2025) menekankan bahwa individu yang mampu meregulasi emosinya dapat menghindari reaksi impulsif yang memperburuk situasi. Hal ini membantu menjaga kesejahteraan mental meskipun pengguna berada dalam lingkungan digital yang *toxic*.

d. Dukungan Sosial (*Social Resources*)

Dukungan sosial menjadi faktor yang signifikan dikarenakan ketersediaan dukungan dari lingkungan sosial memberikan penguatan terhadap pertahanan individu. Öztürk dkk., (2025) menemukan bahwa jaringan sosial yang suportif bertindak sebagai pelindung (*protective factor*) yang membangun resiliensi individu. Dukungan ini memberikan bantuan emosional dan informasi teknis yang memperkuat pertahanan individu saat menghadapi risiko daring.

e. Lingkungan Teknologis (*Technological Environment*)

Karakteristik teknis dari platform digital juga menentukan tingkat resiliensi pengguna. Sharma dkk., (2021) dan Öztürk dkk., (2025) menunjukkan bahwa fitur keamanan seperti pengaturan privasi dan mekanisme moderasi memberikan kendali kepada pengguna. Lingkungan teknologi yang dirancang dengan fitur proteksi memudahkan individu untuk melakukan pemulihan (*recovery*) secara mandiri.

3. Dimensi *Digital Resilience*

Zakaroh (2024) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa terdapat 5 dimensi dari *Digital Resilience*, yaitu:

a. *Personal competence, high standards, and tenacity*

Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, memiliki standar pribadi yang tinggi, serta menunjukkan ketekunan ketika menghadapi tantangan di lingkungan digital. Individu dengan kompetensi personal yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan digital seperti tuntutan akademik daring, overload informasi, maupun tekanan media sosial tanpa mudah menyerah. Indikator yang menandai dimensi ini mencakup rasa percaya diri dalam menggunakan teknologi digital, kemampuan menyelesaikan masalah digital secara mandiri, konsistensi dalam menghadapi hambatan daring, serta keteguhan individu untuk tetap produktif di tengah tekanan digital.

b. *Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*

Dimensi ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempercayai intuisi dan penilaiannya sendiri ketika menghadapi situasi sulit di ruang digital, serta kemampuan mentoleransi emosi negatif yang muncul akibat tekanan daring. Individu yang memiliki kemampuan ini mampu mengelola stres digital tanpa bereaksi secara impulsif dan menjadikan pengalaman negatif sebagai proses pembelajaran. Indikator yang dapat menandai dimensi ini mencakup kemampuan mengendalikan respons emosional saat menghadapi konflik daring, kemampuan tetap tenang ketika menerima tekanan atau komentar negatif di media sosial, serta kemampuan memandang pengalaman digital yang sulit sebagai sarana pengembangan diri.

c. *Positive acceptance of change and secure relationships*

Dimensi ini merujuk pada kemampuan individu untuk menerima perubahan secara positif dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat di lingkungan digital. Individu yang memiliki dimensi ini mampu beradaptasi terhadap perkembangan teknologi, perubahan pola komunikasi daring, maupun dinamika sosial digital tanpa mengalami disorganisasi psikologis yang berlebihan. Indikator yang menandai dimensi ini mencakup keterbukaan terhadap perubahan teknologi, kemampuan membangun relasi sosial yang suportif secara daring, kemampuan menjaga komunikasi interpersonal yang sehat di media digital, serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan virtual.

d. *Control*

Dimensi *Control* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan penggunaan teknologi digital secara adaptif. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengelola intensitas penggunaan media digital, menghindari perilaku impulsif di internet, serta mempertahankan keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan nyata. Indikator yang dapat menandai dimensi ini mencakup kemampuan mengontrol durasi penggunaan media sosial, kemampuan menahan dorongan untuk terus terpapar informasi digital secara berlebihan, kemampuan mengatur fokus perhatian saat menggunakan teknologi, serta kemampuan menjaga stabilitas emosi ketika menghadapi tekanan daring.

e. *Spiritual influencesi*

Dimensi ini merujuk pada keyakinan spiritual atau nilai hidup yang membantu individu tetap memiliki makna, harapan, dan kekuatan psikologis ketika menghadapi tekanan di lingkungan digital. Pengaruh spiritual membantu individu untuk mempertahankan stabilitas mental dan memandang pengalaman negatif secara lebih adaptif. Indikator yang menandai dimensi ini mencakup keyakinan bahwa individu mampu melewati kesulitan digital dengan bantuan nilai-nilai spiritual, kemampuan menemukan makna positif dari pengalaman negatif daring, serta adanya rasa optimis dan harapan dalam menghadapi tekanan digital.

4. Dampak *Digital Resilience*

Penelitian terdahulu menjabarkan bahwa individu yang memiliki tingkat *Digital Resilience* yang memadai akan merasakan dampak positif yang signifikan, baik dalam mengelola stres maupun dalam menjaga kesejahteraan mental mereka. Dampak-dampak tersebut meliputi:

a. Pencegahan kelelahan digital (*Prevention of Digital Burnout*)

Resiliensi digital berperan sebagai pelindung yang mencegah meningkatnya stres menjadi kelelahan digital (*Digital Burnout*). Pan dkk., (2025) menjelaskan bahwa individu dengan resiliensi yang tinggi mampu memitigasi dampak emosional dari interaksi daring yang negatif. Kapasitas adaptif ini mencegah terjadinya kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi yang merupakan gejala utama dari *burnout*.

b. Peningkatan kesejahteraan psikologis (*Enhancement of Psychological Well-being*)

Kemampuan untuk bangkit kembali dari tekanan digital berkontribusi secara langsung terhadap kesejahteraan mental pengguna. Öztürk dkk., (2025) mengidentifikasi bahwa *Digital Resilience* tidak hanya mengurangi dampak negatif dari penggunaan perangkat digital, tetapi juga mempertahankan stabilitas psikologis. Individu yang tangguh mampu menjaga keseimbangan emosional mereka meskipun berada dalam lingkungan digital yang penuh tekanan.

c. Peningkatan Kapasitas Belajar dan Adaptasi (*Improved Learning and Adaptation*)

Keberhasilan dalam mengatasi tantangan digital menghasilkan peningkatan kewaspadaan dan kemampuan adaptasi untuk masa depan. Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk., (2021), pengalaman melewati krisis secara efektif memungkinkan individu untuk mengevaluasi risiko secara lebih komprehensif.

D. Kajian Keislaman

1. Kajian Keislaman *Digital Burnout*

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ٢٨٦

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir." (Q.S. Al-Baqarah, 2:286)

Tabel 2. 1 Kajian Keislaman *Digital Burnout*

No	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1	لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا	Allah tidak membebani seseorang	Burnout dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan yang berlebihan dan berlangsung terus-menerus. Tekanan digital yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami <i>Digital Burnout</i> berupa kelelahan psikologis akibat penggunaan teknologi secara intensif. (Erten & Özdemir, 2020)
2	إِلَّا وُسْعَهَا	Dan janganlah kamu bersedih hati	Individu yang memiliki <i>Digital Resilience</i> mampu mengelola emosi negatif, mengontrol stres digital, serta bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman negatif di lingkungan daring. (Sharma dkk., 2021)

Q.S. Al-Baqarah ayat 286, Allah Swt. menegaskan bahwa setiap manusia hanya diberikan beban sesuai dengan kapasitas dan kemampuannya. Zubdatut Tafsir Min Fathil Qadir menjelaskan bahwa ayat tersebut menunjukkan kasih sayang Allah Swt. kepada manusia dengan tidak tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya (لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا), dengan makna (التكليف) adalah urusan yang didalamnya terdapat kesukaran, beban dan pengurasan tenaga (*Surat Al-Baqarah Ayat 286*). Nilai tersebut menunjukkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya menjaga keseimbangan hidup serta mengenali batas kemampuan diri agar individu tidak mengalami tekanan yang berlebihan.

Penggunaan teknologi yang berlebihan, tuntutan komunikasi daring, serta paparan informasi secara terus-menerus dapat menyebabkan individu mengalami *Digital Burnout*. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, gangguan psikologis, serta menurunnya kesejahteraan mental. Fitriyani (2015) menjelaskan bahwa regulasi emosi dan kemampuan individu dalam

mengelola tekanan psikologis berperan penting dalam menjaga kondisi mental agar tetap stabil ketika menghadapi tekanan kehidupan modern. Ramdanimn dkk (2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa pendekatan spiritual seperti mendengarkan murottal Al-Qur'an mampu membantu menurunkan stres akademik, meningkatkan relaksasi psikologis, serta membantu individu menjaga kestabilan emosi dan fokus kognitif. Nilai-nilai Islam seperti sabar, pengendalian diri, dan menjaga keseimbangan aktivitas menjadi bentuk *coping* spiritual yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis akibat intensitas aktivitas digital yang berlebihan.

Nilai-nilai yang terkandung dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 286 memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *Digital Burnout*. Ayat tersebut tidak hanya mengajarkan bahwa manusia memiliki batas kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup, tetapi juga menanamkan pentingnya menjaga keseimbangan diri, mengontrol aktivitas, serta menghindari perilaku berlebihan yang dapat merugikan kondisi fisik dan psikologis. Nilai-nilai tersebut apabila diimplementasikan pada dunia digital menjadi landasan penting bagi individu untuk mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan adaptif agar terhindar dari kelelahan digital yang berlebihan.

2. Kajian Keislaman *Online Social Support*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَجْلُوا شَعَابِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهَرِ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۖ وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَا نَقَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا ۚ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ٢

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalāid (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka kamu boleh berburu. Jangan sampai kebencian (mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya. “ (Q.S. Al-Maidah, 5:2)

Tabel 2. 2 Kajian Keislaman *Online Social Support*

No	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1	وَتَعَاوَنُوا	Dan tolong-menolonglah kamu	<i>Online Social Support</i> merupakan bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui media digital untuk membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental (Nick dkk., 2018)
2	عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى	Dalam kebajikan dan ketakwaan	Dukungan sosial secara daring dapat diwujudkan melalui pemberian empati, perhatian, bantuan informasi, maupun dukungan emosional yang membantu individu menghadapi permasalahan dan tekanan hidup secara adaptif. (Zahra, 2024)

Q.S. Al-Ma'idah ayat 2, Allah Swt. memerintahkan manusia untuk saling tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan. Tafsir Wajiz menjelaskan bahwa perintah tolong-menolong dalam mengerjakan kebajikan, namun dijelaskan pula bahwa janganlah tolong-menolong dalam berbuat dosa, yang diartikan bahwa tolong-menolong memang diperintahkan namun memiliki batasan terkait dengan konteks bantuan yang dilakukan (*Al-Maidah Ayat 2*). Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa manusia dianjurkan untuk saling membantu dalam hal yang membawa kemaslahatan dan mencegah kesulitan maupun penderitaan sesama (*Al-Maidah Ayat 2*). Nilai ini menunjukkan bahwa Islam menempatkan dukungan

sosial sebagai bagian penting dalam membangun kesejahteraan dan hubungan interpersonal yang sehat di tengah kehidupan masyarakat.

Interaksi sosial tidak lagi hanya dilakukan secara tatap muka, tetapi juga melalui media daring yang memungkinkan individu memberikan dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan praktis kepada orang lain. Kondisi kehidupan digital yang penuh tekanan, tuntutan komunikasi yang cepat, serta tingginya intensitas penggunaan media sosial menjadikan *Online Social Support* sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan psikologis individu. Penelitian yang dilakukan oleh Malwa (2017) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif terhadap kondisi psikologis individu, seperti peningkatan motivasi, harga diri, dan kemampuan menghadapi tekanan sosial. Penelitian Anjani dkk, (2025) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan motivasi, ketahanan psikologis, serta membantu individu mempertahankan kondisi emosional yang lebih positif. Penelitian lain menjelaskan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan kemampuan individu menghadapi kesulitan dan tekanan kehidupan secara lebih adaptif, sehingga individu merasa lebih diterima, diperhatikan, dan memiliki keterhubungan sosial yang lebih baik (Aziz & Nurwardani, 2021; Dewi dkk., 2023).

Nilai-nilai yang terkandung dalam Q.S. Al-Ma'idah ayat 2 memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *Online Social Support*. Ayat tersebut tidak hanya mengajarkan pentingnya saling membantu dalam kehidupan sosial, tetapi juga menanamkan nilai kepedulian, empati, dan solidaritas antarmanusia. Dalam kehidupan digital modern, nilai-nilai tersebut menjadi landasan penting bagi

individu untuk membangun interaksi daring yang sehat, suportif, dan bermanfaat, sehingga mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis serta memperkuat hubungan sosial di lingkungan virtual.

3. Kajian Keislaman *Digital Resilience*

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ١٣٩

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang beriman.” (Q.S. Ali-Imran, 3:139)

Tabel 2. 3 Kajian Keislaman *Digital Resilience*

No	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1	وَلَا تَهِنُوا	Dan tolong-menolonglah kamu	Connor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan tetap kuat ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Dalam konteks digital, kemampuan ini tercermin dalam <i>Digital Resilience</i> yang membantu individu menghadapi tekanan teknologi secara adaptif.
2	وَلَا تَحْزَنُوا	Dalam kebajikan dan ketakwaan	Individu yang memiliki <i>Digital Resilience</i> mampu mengelola emosi negatif, mengontrol stres digital, serta bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman negatif di lingkungan daring (Sharma, dkk., 2021)
3	وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ	Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya	Ketangguhan psikologis membuat individu mampu mempertahankan fungsi psikologis dan kesejahteraan mental meskipun berada dalam tekanan digital yang tinggi. Hal ini menunjukkan kemampuan individu untuk tetap berkembang dan adaptif dalam menghadapi tantangan teknologi (Sharma, dkk., 2021)

Q.S. Ali ‘Imran ayat 139, Allah Swt. memberikan penguatan kepada manusia agar tidak bersikap lemah dan tidak larut dalam kesedihan ketika menghadapi kesulitan hidup. Tafsir Tahlili menjelaskan bahwa ayat ini mengandung perintah untuk jangan bersifat lemah dan bersedih hati, meskipun

mereka mengalami pukulan berat dan penderitaan yang cukup pahit (*Ali 'Imran Ayat 139*). Tafsir Al-Mukhtashar menjabarkan bahwa ayat ini memiliki makna larangan bersikap lemah bersedih hati terhadap hal yang sedang menyimpannya (*Surat Ali 'Imran Ayat 139*). Nilai tersebut memperlihatkan bahwa Islam mengajarkan ketahanan psikologis sebagai bagian dari kualitas kepribadian seorang individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Individu saat ini menghadapi berbagai tekanan seperti overload informasi, tuntutan komunikasi daring yang terus-menerus, paparan media sosial, serta tekanan psikologis akibat penggunaan teknologi digital secara intensif. Kondisi tersebut dapat memunculkan stres, kelelahan emosional, hingga *Digital Burnout* apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Penelitian Kadarsih (2022) menjelaskan bahwa nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan regulasi emosi berperan penting dalam membangun resiliensi individu ketika menghadapi tekanan kehidupan modern, termasuk tekanan psikologis di era digital. Resiliensi dalam perspektif Islam membantu individu mempertahankan stabilitas emosi, mengembangkan *coping* adaptif, serta meningkatkan kemampuan bangkit kembali setelah menghadapi tekanan dan pengalaman negatif (Kadarsih, 2022; Rahmawati & Suud, 2024). Nilai spiritualitas Islam seperti sabar, syukur, dzikir, dan tawakal juga diketahui mampu memperkuat ketahanan mental, menjaga keseimbangan psikologis, serta meningkatkan optimisme individu dalam menghadapi tantangan kehidupan kontemporer (Dzikra dkk., 2025).

Nilai-nilai yang terkandung dalam Q.S. Ali 'Imran ayat 139 memiliki keterkaitan yang kuat dengan konsep *Digital Resilience*. Ayat tersebut tidak hanya

mengajarkan keteguhan iman, tetapi juga menanamkan pentingnya kekuatan mental, optimisme, pengendalian diri, serta kemampuan bangkit dari tekanan dan kesulitan. Nilai-nilai keislaman tersebut dalam kehidupan digital dapat menjadi landasan psikologis dan spiritual yang membantu individu menghadapi tekanan penggunaan teknologi secara lebih adaptif, sehingga individu mampu mempertahankan kesehatan mental, mengontrol penggunaan media digital secara seimbang, serta menghindari munculnya *Digital Burnout*.

E. Hubungan Antar Variabel

1. *Online Social Support* terhadap *Digital Burnout*

Digital Burnout merupakan kondisi kelelahan multidimensional yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan fisik akibat penggunaan teknologi digital secara intens dan berkelanjutan (Silva dkk., 2024). Kondisi ini berkembang karena tuntutan konektivitas digital, tekanan komunikasi daring, overload informasi, serta ketidakseimbangan aktivitas *online* dan *offline* yang menurunkan kapasitas psikologis individu (Mallick, 2025; Sharma dkk., 2020). Individu yang mengalami *Digital Burnout* cenderung menunjukkan kelelahan emosional, penurunan motivasi, gangguan konsentrasi, hingga penurunan kesejahteraan psikologis (Ibrahim dkk., 2025).

Online Social Support dipahami sebagai bentuk dukungan sosial multidimensional yang diperoleh individu melalui media daring, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasional, instrumental, maupun companionship yang bertujuan membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan

kemampuan *coping* (Nick dkk., 2018; Q. Wang & Yao, 2025). Dukungan sosial yang diperoleh melalui lingkungan digital berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu menghadapi tekanan dalam penggunaan teknologi digital. Individu yang memiliki *Online Social Support* yang tinggi cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih optimal terhadap tekanan digital (Knowles & Danzi, 2025)

Hubungan antara *Online Social Support* dan *Digital Burnout* menunjukkan pola negatif, di mana peningkatan *Online Social Support* berkontribusi terhadap penurunan tingkat *Digital Burnout*. Dukungan sosial yang diterima individu melalui media daring membantu mengurangi tekanan emosional, memperkuat rasa keterhubungan sosial, serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres akibat penggunaan teknologi digital. Individu yang memperoleh dukungan sosial secara memadai cenderung lebih mampu mempertahankan keseimbangan psikologis meskipun berada dalam lingkungan digital yang penuh tuntutan.

Dimensi esteem/emotional support berkaitan dengan dukungan emosional berupa empati, perhatian, penghargaan, validasi perasaan, dan rasa diterima yang diperoleh individu melalui interaksi digital (Zahra, 2024). Dukungan emosional membantu individu mengurangi tekanan psikologis akibat tuntutan digital karena individu merasa dipahami dan tidak menghadapi tekanan secara sendirian.

Hubungan dimensi esteem/emotional support dengan *Digital Burnout* terlihat pada individu yang menerima empati dan validasi emosional cenderung

memiliki regulasi emosi yang lebih baik sehingga risiko kelelahan emosional akibat aktivitas digital dapat diminimalkan. Dukungan emosional juga membantu individu mempertahankan motivasi dan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi tekanan akademik maupun sosial berbasis digital (Cole dkk., 2017; Knowles & Danzi, 2025),

Dimensi social companionship berkaitan dengan rasa kebersamaan, sense of belonging, dan keterlibatan sosial individu dalam komunitas daring (Zahra, 2024) . Individu yang memiliki hubungan sosial positif dalam lingkungan digital cenderung merasa tidak sendiri dalam menghadapi tekanan digital.

Hubungan dimensi social companionship dengan *Digital Burnout* terlihat pada individu yang memiliki rasa keterhubungan sosial yang baik cenderung tidak mengalami kekosongan emosional meskipun banyak beraktivitas di ruang digital. Kehadiran relasi sosial daring membantu individu mempertahankan keseimbangan psikologis dan mengurangi perasaan isolasi sosial yang dapat memperburuk burnout. Dukungan kebersamaan sosial juga membantu individu menjaga kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis secara umum (Hoefler dkk., 2022; Yao dkk., 2015)

Dimensi information support mencakup pemberian saran, informasi, arahan, dan solusi yang membantu individu memahami serta mengatasi masalah yang dihadapinya (Zahra, 2024). Dukungan informasional membantu individu memperoleh strategi *coping* yang lebih efektif terhadap tekanan digital.

Hubungan dimensi *information support* dengan *Digital Burnout* terlihat pada individu yang memperoleh bantuan informasi yang relevan cenderung lebih mampu mengelola tugas digital, memahami penggunaan teknologi, dan mengurangi kebingungan akibat overload informasi. Kondisi ini membantu individu mempertahankan fokus dan menurunkan risiko kelelahan kognitif akibat hiper-konektivitas digital (Beck dkk., 2016; Wright, 2016).

Dimensi *Instrumental Support* merujuk pada bantuan nyata yang diberikan individu lain melalui media daring, seperti bantuan menyelesaikan tugas, penyediaan sumber daya, atau bantuan praktis lainnya (Zahra, 2024). Dukungan instrumental membantu individu mengurangi beban tugas dan tekanan digital yang dihadapi.

Hubungan dimensi *Instrumental Support* dengan *Digital Burnout* terlihat pada kemampuannya dalam menurunkan tekanan akibat beban akademik dan aktivitas digital yang berlebihan. Individu yang memperoleh bantuan nyata cenderung memiliki beban psikologis yang lebih rendah karena tanggung jawab yang dihadapi dapat dibagi atau diselesaikan secara lebih efektif. Dukungan instrumental membantu individu mengurangi stres, mempertahankan energi psikologis, serta mencegah munculnya kelelahan digital akibat tekanan tugas yang terus-menerus (Nick dkk., 2018; Yao dkk., 2015).

Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, *Online Social Support* memiliki hubungan negatif terhadap *Digital Burnout*. Setiap dimensi *Online Social Support* berkontribusi dalam menurunkan kelelahan digital melalui mekanisme yang

berbeda, yaitu dukungan emosional yang memperkuat regulasi emosi, *companionship* yang meningkatkan rasa keterhubungan sosial, dukungan informasional yang membantu *coping* terhadap tekanan digital, serta dukungan instrumental yang mengurangi beban tugas dan tekanan psikologis individu.

2. *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout*

Digital Resilience dipahami sebagai kapasitas individu untuk beradaptasi, mengelola tekanan, serta pulih dari pengalaman negatif yang muncul di lingkungan digital. Kemampuan ini membantu individu menghadapi risiko digital, mengontrol penggunaan teknologi, serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi tekanan daring (Pan dkk., 2025; Sharma, Anand, dkk., 2021). Individu yang memiliki *Digital Resilience* yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres digital dan tidak mudah mengalami kelelahan psikologis akibat penggunaan teknologi secara berlebihan.

Hubungan antara *Digital Resilience* dan *Digital Burnout* menunjukkan pola negatif, di mana peningkatan *Digital Resilience* berkontribusi terhadap penurunan tingkat *Digital Burnout*. Individu yang memiliki kemampuan adaptasi digital yang baik mampu mengontrol tekanan digital, mengembangkan strategi *coping* yang efektif, serta mempertahankan stabilitas emosional meskipun berada dalam lingkungan digital yang penuh tuntutan. Kemampuan tersebut membantu individu mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi sehingga risiko kelelahan digital dapat diminimalkan.

Dimensi *Personal Competence, High Standards, And Tenacity* merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan dirinya, memiliki standar pribadi yang tinggi, serta menunjukkan ketekunan ketika menghadapi tantangan di lingkungan digital (Zakaroh, 2024). Individu yang memiliki kompetensi personal yang baik cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan digital dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan teknologi.

Hubungan dimensi *Personal Competence, High Standards, And Tenacity* dengan *Digital Burnout* terlihat pada kemampuan individu dalam mempertahankan produktivitas dan stabilitas psikologis ketika menghadapi tekanan digital. Individu yang memiliki keyakinan diri dan ketekunan yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi *overload* informasi, tekanan akademik daring, serta tuntutan komunikasi digital tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kemampuan tersebut membantu individu mengurangi risiko *emotional exhaustion* dan mempertahankan keseimbangan psikologis dalam penggunaan teknologi digital.

Dimensi *Trust In One's Instincts, Tolerance Of Negative Affect, And Strengthening Effects Of Stress* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempercayai intuisi dan penilaiannya sendiri ketika menghadapi situasi sulit di ruang digital, serta kemampuan mentoleransi emosi negatif akibat tekanan daring (Zakaroh, 2024). Individu yang memiliki kemampuan ini mampu mengelola stres digital tanpa bereaksi secara impulsif.

Hubungan dimensi ini dengan *Digital Burnout* terlihat pada kemampuan individu dalam mengendalikan tekanan emosional akibat aktivitas digital. Individu yang mampu mentoleransi emosi negatif cenderung tidak mudah mengalami stres berkepanjangan, kecemasan digital, maupun kelelahan emosional akibat konflik atau tekanan media sosial. Kemampuan menjadikan pengalaman negatif sebagai proses pembelajaran juga membantu individu mengurangi dampak psikologis dari penggunaan teknologi digital yang intens.

Dimensi *Positive Acceptance Of Change And Secure Relationships* merujuk pada kemampuan individu untuk menerima perubahan secara positif dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat di lingkungan digital (Zakaroh, 2024). Individu yang memiliki dimensi ini mampu menyesuaikan diri terhadap perkembangan teknologi dan perubahan pola komunikasi digital tanpa mengalami tekanan psikologis yang berlebihan.

Hubungan dimensi ini dengan *Digital Burnout* terlihat pada kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan sosial dan psikologis ketika menghadapi perubahan digital. Individu yang mampu membangun hubungan sosial yang suportif secara daring cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan tidak mudah mengalami *Digital Deprivation*. Kemampuan menerima perubahan teknologi secara positif juga membantu individu mengurangi tekanan mental akibat tuntutan adaptasi digital yang terus berkembang.

Dimensi *Control* berkaitan dengan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, dan penggunaan teknologi digital secara adaptif (Zakaroh, 2024).

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik mampu mengatur intensitas penggunaan media digital, menghindari perilaku impulsif di internet, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas daring dan kehidupan nyata.

Hubungan dimensi *Control* dengan *Digital Burnout* terlihat pada kemampuan individu dalam mengurangi overload informasi dan tekanan digital. Individu yang mampu mengontrol durasi penggunaan teknologi cenderung lebih mampu menjaga fokus perhatian, mempertahankan energi psikologis, dan menghindari kelelahan akibat hiper-konektivitas digital. Kemampuan kontrol diri juga membantu individu mengurangi risiko *Digital Aging* dan emotional exhaustion akibat penggunaan gadget yang berlebihan.

Dimensi *Spiritual Influences* merujuk pada keyakinan spiritual atau nilai hidup yang membantu individu mempertahankan makna, harapan, dan kekuatan psikologis ketika menghadapi tekanan di lingkungan digital (Zakaroh, 2024). Pengaruh spiritual membantu individu memandang pengalaman negatif secara lebih adaptif dan tidak mudah terpuruk akibat tekanan digital.

Hubungan dimensi *Spiritual Influences* dengan *Digital Burnout* terlihat pada kemampuan individu dalam mempertahankan stabilitas emosional dan optimisme ketika menghadapi tekanan digital. Individu yang memiliki nilai spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta memandang pengalaman negatif di ruang digital sebagai bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Kondisi ini

membantu individu mengurangi risiko kelelahan emosional akibat penggunaan teknologi digital yang intens.

Berdasarkan keseluruhan uraian tersebut, *Digital Resilience* memiliki hubungan negatif terhadap *Digital Burnout*. Setiap dimensi *Digital Resilience* berkontribusi dalam menurunkan kelelahan digital melalui mekanisme yang berbeda, yaitu kompetensi personal yang membantu individu menghadapi tekanan digital, toleransi terhadap emosi negatif yang memperkuat regulasi stres, penerimaan perubahan dan hubungan sosial yang menjaga keseimbangan psikologis, kontrol diri yang membantu mengatur penggunaan teknologi, serta pengaruh spiritual yang memperkuat ketahanan psikologis individu.

3. *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout*

Digital Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, kognitif, dan fisik yang muncul akibat penggunaan teknologi digital secara intens dan berkelanjutan. Kondisi ini berkembang karena tuntutan untuk selalu terhubung, paparan informasi yang berlebihan, serta tekanan komunikasi digital yang terus-menerus (Mallick, 2025; Silva dkk., 2024). Individu yang mengalami *Digital Burnout* cenderung menunjukkan penurunan motivasi, kesulitan berkonsentrasi, kelelahan emosional, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Individu memerlukan faktor protektif yang mampu membantu mereka menghadapi tekanan digital tersebut. *Online Social Support* dan *Digital Resilience* merupakan dua faktor yang diperkirakan mampu menurunkan risiko *Digital Burnout* karena keduanya berperan dalam memperkuat

kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yang muncul dari lingkungan digital.

Online Social Support memberikan sumber daya sosial yang membantu individu mengurangi tekanan psikologis akibat aktivitas digital. Dukungan yang diberikan melalui media daring memungkinkan individu memperoleh empati, perhatian, informasi, maupun bantuan praktis ketika menghadapi kesulitan. Knowles & Danzi (2025) menjelaskan bahwa individu yang memiliki persepsi dukungan sosial daring yang tinggi cenderung menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta tingkat stres yang lebih rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh melalui lingkungan digital dapat membantu individu mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi yang berlebihan. Kehadiran orang-orang yang memberikan perhatian dan bantuan membuat individu merasa tidak menghadapi tekanan digital seorang diri sehingga risiko kelelahan psikologis menjadi lebih rendah.

Digital Resilience juga memiliki peran penting dalam menurunkan *Digital Burnout*. Sharma dkk. (2022) menjelaskan bahwa *Digital Resilience* merupakan kemampuan individu untuk belajar, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah mengalami pengalaman negatif di lingkungan digital. Individu yang memiliki tingkat resiliensi digital yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan, mengontrol penggunaan teknologi, serta mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi berbagai tuntutan digital. Pan dkk. (2025) menambahkan bahwa *Digital Resilience* membantu individu mengatasi risiko daring dan meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh penggunaan

teknologi digital. Kemampuan tersebut memungkinkan individu mengurangi stres digital sehingga risiko munculnya *Digital Burnout* menjadi lebih rendah.

Peran *Online Social Support* terhadap *Digital Burnout* dapat dijelaskan melalui dimensi *Esteem/Emotional Support*, *Social Companionship*, *Information Support*, dan *Instrumental Support*. *Esteem/Emotional Support* membantu individu memperoleh empati, perhatian, serta validasi ketika menghadapi tekanan digital. Dukungan tersebut membantu individu mengurangi *emotional exhaustion* karena individu merasa dipahami dan didukung oleh lingkungan sosialnya. *Social Companionship* membantu individu membangun rasa memiliki dan keterhubungan sosial sehingga mengurangi perasaan kesepian yang berhubungan dengan *Digital Deprivation*. *Information Support* membantu individu memperoleh solusi dan strategi dalam menghadapi masalah digital sehingga mengurangi kebingungan akibat *overload* informasi. *Instrumental Support* memberikan bantuan nyata yang membantu individu mengurangi beban tugas dan tekanan digital yang dihadapi. Keempat bentuk dukungan tersebut menunjukkan bahwa *Online Social Support* berperan sebagai sumber daya eksternal yang membantu individu mengurangi risiko *Digital Burnout*.

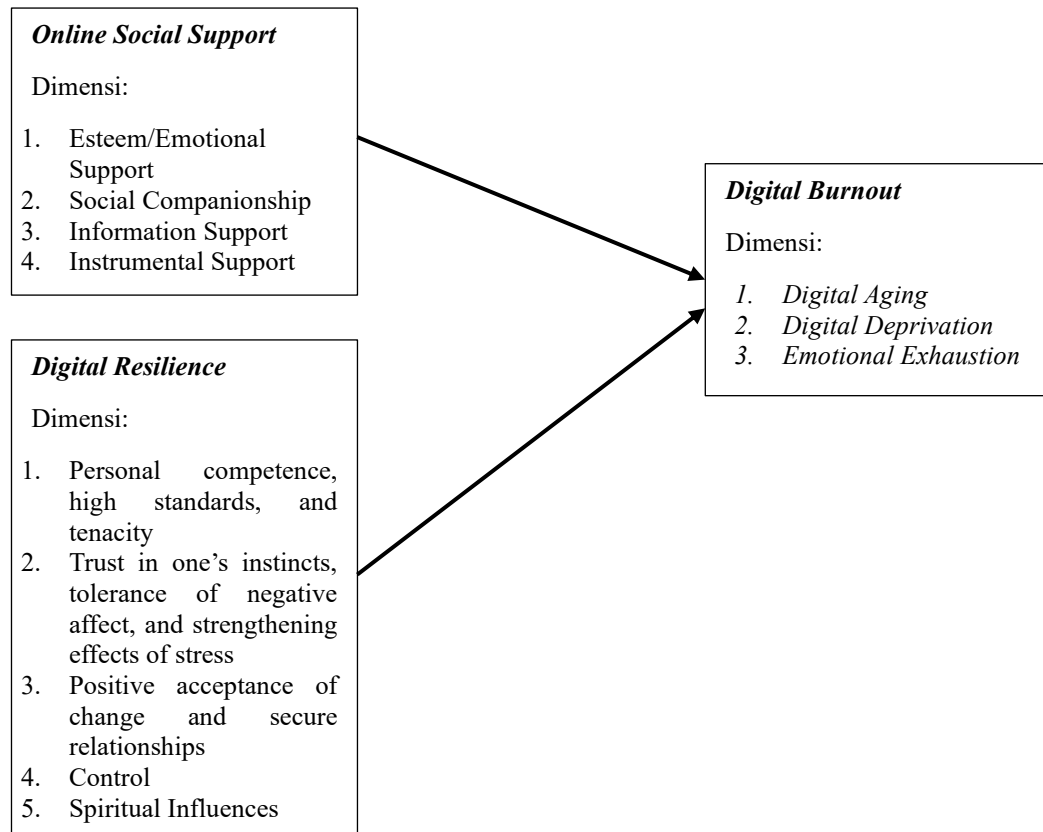
Peran *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* dapat dijelaskan melalui dimensi *Personal Competence*, *High Standardz and Tenacy*; *Trust In One's Instincts*, *Tolerance of Negative Affect*, and *Strengthening Effect of Stress*; *Positive Acceptance Of Change and Secure Relationship*; *Control*, dan *Spiritual Influences*. *Personal Competence*, *High Standardz and Tenacy* membantu individu mempertahankan keyakinan diri dan ketekunan ketika menghadapi tekanan digital

sehingga individu tidak mudah mengalami kelelahan psikologis. *Trust In One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effect of Stress* membantu individu mengelola emosi negatif dan menjadikan pengalaman digital yang tidak menyenangkan sebagai sarana pembelajaran. *Positive Acceptance Of Change and Secure Relationship* membantu individu beradaptasi terhadap perkembangan teknologi dan perubahan lingkungan digital tanpa mengalami tekanan yang berlebihan. *Control* membantu individu mengatur penggunaan teknologi dan menghindari paparan digital yang berlebihan. *Spiritual Influences* membantu individu mempertahankan harapan, optimisme, dan makna hidup ketika menghadapi tekanan digital. Seluruh dimensi tersebut menunjukkan bahwa *Digital Resilience* berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu individu menghadapi tekanan digital secara lebih adaptif.

Hubungan antara *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut saling melengkapi dalam melindungi individu dari dampak negatif penggunaan teknologi digital. *Online Social Support* menyediakan sumber daya eksternal berupa bantuan sosial dan emosional, sedangkan *Digital Resilience* menyediakan sumber daya internal berupa kemampuan adaptasi dan pengelolaan tekanan. Individu yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi dan memiliki tingkat resiliensi digital yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan digital, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta menghindari kelelahan akibat penggunaan teknologi yang berlebihan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan *Online Social*

Support dan Digital Resilience berkontribusi terhadap penurunan tingkat *Digital Burnout*.

F. Kerangka Konseptual



Keterangan:

<i>Online Social Support</i>	= Variabel independen (X_1)
<i>Digital Resilience</i>	= Variabel independen (X_2)
<i>Digital Burnout</i>	= Variabel dependen (Y)

Sumber: (Zahra, 2024), (Zakaroh, 2024), (Setiorini, 2025)

G. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu, hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh *Online Social Support & Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang mengerjakan skripsi.

Adapun rumusan hipotesis penelitian sebagai berikut:

H₁ : Terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang menyusun skripsi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan kausal eksplanatori (*explanatory research*). Metode kuantitatif dalam Djollong (2014) suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Menurut Darwin dalam Priadana (2021), metode kuantitatif merupakan pendekatan dengan menyajikan data penelitian secara numerik dan dimulai dengan perumusan hipotesis dan kemudian diuji melalui langkah-langkah yang sistematis. Pendekatan kausal eksplanatori bertujuan menjelaskan hubungan sebab–akibat tidak absolut antara variabel penelitian, sehingga mampu menggambarkan seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen (Sekaran & Bougie, 2016). *Online Social Support* dan *Digital Resilience* dalam penelitian ini diposisikan sebagai variabel yang memengaruhi *Digital Burnout* pada mahasiswa kampus negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan menyusun skripsi.

Penelitian ini menerapkan desain pengambilan data secara *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel dilakukan dalam satu waktu tertentu pada satu kelompok responden, tanpa adanya tindak lanjut jangka panjang. Desain ini digunakan dalam penelitian pada suatu kelompok untuk menangkap fenomena psikologis yang bersifat dinamis dalam satu waktu (Wang & Cheng, 2020). Pendekatan *cross-sectional* sesuai dengan karakteristik penelitian ini yang berfokus pada kondisi

Online Social Support, *Digital Resilience* dan *Digital Burnout* yang dialami oleh subjek pada saat penelitian berlangsung.

Pemilihan metode dan desain tersebut, penelitian ini dirancang untuk memperoleh bukti empiris mengenai pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* dalam lingkup mahasiswa pemegang *online* yang sedang mengerjakan skripsi.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan komponen yang ditentukan oleh peneliti untuk menjawab pertanyaan yang sudah dirumuskan sebelumnya (Sahir, 2022). Sementara Djollong (2014) menjabarkan bahwa variabel merupakan suatu hal yang akan dijadikan sebagai objek pengamatan dalam penelitian.

Sahir (2022) menjabarkan bahwa terdapat 3 jenis variabel berdasarkan jenis dan kegunaannya, mencakup variabel bebas, variabel terikat dan variabel kontrol. Dalam penelitian ini, digunakan 2 jenis variabel dalam melakukan penelitian, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain, dengan kata lain variabel bebas menjadi penyebab dari variabel lainnya. Sedangkan variabel terikat atau variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi variabel bebas, yang artinya variabel terikat menjadi akibat dari variabel bebas. Berdasarkan rancangan yang sudah dibuat dalam penelitian ini, *Online Social Support* dan *Digital Resilience* menjadi variabel bebas, sedangkan *Digital Burnout* ditetapkan sebagai variabel terikat.

C. Definisi Operasional

Penelitian ini menggunakan tiga variabel dalam penyusunannya, yaitu *Online Social Support* dan *Digital Resilience* sebagai variabel bebas dan *Digital Burnout* sebagai variabel terikat. Berikut merupakan definisi operasional untuk masing-masing variabel:

1. *Online Social Support*

Online Social Support didefinisikan secara operasional sebagai dukungan sosial yang didapat mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi melalui interaksi di lingkungan digital, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan praktis.

2. *Digital Resilience*

Digital Resilience didefinisikan secara operasional sebagai kemampuan mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi untuk beradaptasi, mengelola tekanan, serta bangkit dari pengalaman negatif yang muncul selama penggunaan teknologi digital dalam aktivitas akademik maupun magang *online*.

3. *Digital Burnout*

Digital Burnout didefinisikan secara operasional sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi akibat penggunaan teknologi digital

secara berlebihan dan terus-menerus dalam aktivitas akademik, komunikasi, maupun pelaksanaan magang *online*.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah total nilai dari orang-orang yang atributnya akan diteliti (Sahir, 2022). Populasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa kampus negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan mengerjakan skripsi. Pemilihan populasi ini didasari atas kesesuaian karakteristik dengan fokus penelitian yang dilakukan.

2. Sampel dan Teknik Sampling

a. Sample

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang digunakan untuk mewakili karakteristik populasi dalam penelitian (Jailani dkk., 2023). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa kampus negeri di Kota Malang yang sedang menjalani pemagangan *online* dan menyusun skripsi.

b. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih sebagai sampel penelitian (Jailani dkk., 2023). Metode yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan

karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti sesuai dengan tujuan penelitian (Jailani dkk., 2023). Adapun kriteria sample dalam penelitian ini mencakup (1) Mahasiswa Aktif, (2) Sedang mengikuti kegiatan pemagangan *online*, (3) Berkuliah di kampus negeri di Kota Malang, (4) Sedang menyusun skripsi, (5) Telah menjalani program pemagangan *online* selama ≥ 1 bulan, dan (6) Mengalami *Digital Burnout*.

Jumlah sample secara keseluruhan dalam penelitian ini masih tidak diketahui, maka peneliti menggunakan rumus Jacob Cohen yang menjabarkan :

$$N = \left(\frac{Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta}}{h} \right)^2$$

$$N = \left(\frac{1,96 + 1,645}{0,201} \right)^2$$

$$N = \left(\frac{3,605}{0,201} \right)^2$$

$$N = (17,93)^2 = 321$$

N	User Defined				
	P1	P0	Cohen's h	Power	α
321	0.600	0.500	0.201	0.950	0.050

Keterangan :

N = ukuran sampel

$Z_{1-\alpha/2}$ = nilai Z pada taraf signifikansi $\alpha = 1,96$

$Z_{1-\beta}$ = nilai Z pada power penelitian = 1,645

h = effect size Cohen's $h = 0,201$

(Cohen, 1988)

E. Instrumen Pengukuran

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang terdiri dari 69 aitem dari tiga skala variabel, yaitu *Online Social Support* dan *Digital Resilience* sebagai variabel bebas dan *Digital Burnout* sebagai variabel terikat. Data *Online Social Support* didapat dengan cara menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh Zahra (2024) *Blue print* dari instrumen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Online Social Support

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Esteem/emotional support</i>	Mendapatkan <i>positive feedback</i> & perhatian	1, 2, 3, 4, & 5	-	5	25%
2	<i>Social companionship</i>	Memiliki seseorang yang dapat diajak berbicara, menghabiskan waktu bermain dan memiliki kelompok yang sefrekuensi	6, 7, 8, 9, & 10	-	5	25%
3	<i>Information Support</i>	Memberikan informasi yang bermanfaat dan memberikan saran terkait permasalahan	11, 12, 13, 14, & 15	-	5	25%
4	<i>Instrumental support</i>	Menawarkan bantuan atas apa yang dibutuhkan, membantu menangani permasalahan dengan layanan yang dibutuhkan dan membantu dengan memfasilitasi kebutuhan	16, 17, 18, 19, & 20		5	25%
Total					20	100%

Digital Resilience dalam penelitian ini akan didapat datanya menggunakan *Connor-Davidson Resilience Scale (DC-RISC)* yang dikembangkan oleh Connor &

Davidson dan disesuaikan dengan konteks *Digital Resilience* oleh Zakaroh (2024).

Blue print dari instrumen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Digital Resilience

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Personal Competence, High Standards, and Tenacity</i>	Daya juang, keyakinan diri, dan orientasi pencapaian dalam menghadapi kesulitan.	10, 11, 12, 16, 17, 23, 24, & 25	-	8	32%
2	<i>Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress</i>	Regulasi emosi yang baik, memiliki ketahanan terhadap tekanan, dan kepercayaan pada intuisi saat menghadapi situasi sulit.	6, 7, 14, 15, 18, 19, & 20	-	7	28%
3	<i>Positive Acceptance of Change and Secure Relationships</i>	Kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan dukungan sosial sebagai sumber ketahanan.	1, 2, 4, 5, & 8		5	20
4	<i>Control</i>	Kemampuan dalam mengarahkan hidup, mengambil keputusan, dan memanfaatkan sumber daya yang ada.	13, 21, & 22		3	12
5	<i>Spiritual Influences</i>	Peran keyakinan spiritual dalam memberikan makna dan kekuatan saat menghadapi kesulitan.	3 & 9		2	8
Total					25	100%

Data *Digital Burnout* didapat dengan cara menggunakan alat ukur *Digital Burnout Scale* yang sudah dikembangkan oleh Erten & Özdemir dalam Setiorini, (2025), *Blue print* dari instrumen disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala *Digital Burnout*

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Digital Aging</i>	Kelelahan fisik dan mental akibat pemakaian gadget yang berlebihan dan kesulitan dalam menyeimbangkan antara dunia maya dengan dunia nyata.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	-	12	50%
2	<i>Digital Deprivasi</i>	Kecemasan saat tidak terhubung dengan gadget serta adanya ketergantungan berlebihan terhadap gadget.	13, 14, 15, 16, 17, 18	-	6	25%
3	<i>Emotional Exhaustion</i>	Kesejahteraan emosional akibat adanya penggunaan gadget yang berlebihan dan berkurangnya kepekaan terhadap lingkungan sosial.	19, 20, 21, 22, 23, 24	-	6	25%
Total					24	100%

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Sugiyono dalam Dewi & Sudaryanto (2020) menjabarkan bahwa uji validitas merupakan prosedur yang bertujuan menilai sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur hal yang memang seharusnya diukur. Validitas penelitian berlandaskan pada pemahaman ilmiah mengenai peristiwa yang benar-benar terjadi, objektivitas temuan, ketepatan kesimpulan, kesesuaian dengan realitas, serta dukungan data numerik (Budiastuti & Bandur, 2013). Sugiyono dalam Budiastuti & Bandur (2013) menjabarkan bahwa validitas berkaitan dengan tingkat ketepatan peneliti dalam mengukur aspek yang semestinya diukur uji

validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian mampu mengukur konstruk yang seharusnya diukur. Uji validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan validitas konvergen melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) sebagai bagian dari pengujian model pengukuran. Hair dkk., (2018) menjelaskan bahwa validitas konvergen merujuk pada sejauh mana aitem-aitem dalam suatu konstruk benar-benar merefleksikan konsep yang sama, sehingga indikator yang seharusnya mengukur satu variabel laten menunjukkan tingkat korelasi yang tinggi satu sama lain. Validitas konvergen bertujuan memastikan bahwa seluruh aitem pada konstruk *Online Social Support*, *Digital Resilience* dan *Digital Burnout* memang merepresentasikan dimensi teoretis yang telah dirumuskan, sehingga konstruk yang diukur memiliki makna empiris yang kuat.

Penggunaan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dimaksudkan untuk menguji kesesuaian antara struktur faktor yang dibangun berdasarkan teori dengan data empiris yang diperoleh di lapangan. CFA merupakan teknik analisis faktor yang bersifat konfirmatori karena peneliti telah menetapkan terlebih dahulu jumlah faktor serta hubungan antara indikator dan konstruk laten sebelum dilakukan pengujian (Hair dkk., 2018). CFA dapat dievaluasi apakah setiap aitem secara signifikan memuat faktor yang diharapkan dan apakah keseluruhan model pengukuran mencerminkan struktur teoretis yang valid. CFA berfungsi sebagai dasar untuk menilai kualitas instrumen sebelum digunakan dalam pengujian model struktural.

Kelayakan model CFA dievaluasi melalui beberapa indeks *goodness-of-fit*, yaitu *Tucker–Lewis Index* (TLI), dan *Root Mean Square Error of Approximation* (RMSEA). *Comparative Index Fit* (CFI), dan *Standardized root mean square residual* (SRMR). Standar kelayakan yang dikemukakan oleh Hair dkk. (2018) menjabarkan bahwa TLI dan CFI merupakan indeks peningkatan yang membandingkan model yang diuji dengan model nol, di mana nilai $\geq 0,90$ menunjukkan kecocokan yang memadai dan nilai $\geq 0,95$ mencerminkan kecocokan yang sangat baik. RMSEA menggambarkan besarnya kesalahan aproksimasi model terhadap populasi, dengan nilai $\leq 0,07$ menunjukkan tingkat kecocokan (*fit*) yang dapat diterima dan nilai $\leq 0,06$ menunjukkan kecocokan yang baik. Lebih lanjut, SRMR merupakan ukuran rata-rata perbedaan antara matriks korelasi yang diamati dan yang diprediksi, di mana nilai $\leq 0,08$ menunjukkan tingkat kecocokan model yang baik (Hair dkk., 2018).

Validitas konvergen juga dievaluasi pada tingkat indikator melalui nilai *standardized factor loading* masing-masing aitem terhadap konstraknya. Nilai *loading* ini menunjukkan seberapa kuat kontribusi suatu aitem dalam merepresentasikan variabel laten yang diukur. Hair dkk., (2018) menetapkan bahwa nilai *standardized factor loading* minimal yang dapat diterima adalah 0,50. Aitem dengan nilai *loading* sesuai kriteria tersebut dapat dinyatakan valid secara konvergen dan layak dipertahankan sebagai indikator konstruk. Pemenuhan kriteria ini menunjukkan bahwa aitem-aitem instrumen mampu merefleksikan konstruk *Online Social Support*, *Digital Resilience*, dan *Digital Burnout* secara konsisten,

sehingga instrumen layak digunakan untuk analisis lebih lanjut dalam menguji pengaruh antar variabel penelitian.

Tabel 3. 4 CFA *Online Social Support*

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.947
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.939
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.070
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.069

Berdasarkan hasil yang didapat, alat ukur ini sudah memadai untuk dilakukan pengujian validitas dan eliminasi aitem yang kurang sesuai.

Tabel 3. 5 CFA *Digital Resilience*

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.978
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.973
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.024
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.106

Berdasarkan hasil yang didapat, alat ukur ini sudah memadai untuk dilakukan pengujian validitas dan eliminasi aitem yang kurang sesuai, walaupun nilai SRMR masih tidak memenuhi namun sesuai dengan yang dikatakan oleh Hair dkk., (2018), “*No single magic value always distinguishes good from bad fit.*” (Tidak ada satu nilai ajaib tunggal yang selalu bisa membedakan model yang baik dan buruk). Pernyataan Hair dkk., (2018) diperkuat dengan pernyataan dari Kline (2016) yang menyatakan bahwa “*Fit indexes should not be used as strict rules... but*

as guidelines" (peneliti tidak boleh menolak sebuah model hanya berdasarkan satu indeks kelayakan yang buruk jika indeks lainnya menunjukkan hasil yang baik.)

Tabel 3. 6 CFA *Digital Burnout*

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.962
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.958
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.037
Standarized root mean square residual (SRMR)	0.078

Berdasarkan hasil yang didapat, alat ukur ini sudah memadai untuk dilakukan pengujian validitas dan eliminasi aitem yang kurang sesuai.

Langkah selanjutnya setelah dilakukan uji CFA adalah dengan melihat nilai Std.Estimate untuk melihat Aitem yang dapat dikatakan valid. Berikut adalah hasil uji Validitas:

Tabel 3. 7 Hasil uji validitas skala *Online Social Support*

Dimensi	Aitem	Factor Loading	Keterangan
<i>Esteem/Emotional Support</i>	AA1	0.840	Valid
	AA2	0.776	Valid
	AA3	0.823	Valid
	AA4	0.845	Valid
	AA5	0.861	Valid
<i>Social Companionship</i>	AB1	0.861	Valid
	AB2	0.841	Valid
	AB3	0.892	Valid
	AB4	0.852	Valid
	AB5	0.880	Valid
<i>Informational Support</i>	AC1	0.888	Valid
	AC2	0.824	Valid
	AC3	0.894	Valid
	AC4	0.879	Valid
	AC5	0.906	Valid
<i>Instrumental Support</i>	AD1	0.742	Valid
	AD2	0.830	Valid
	AD3	0.792	Valid
	AD4	0.713	Valid
	AD5	0.800	Valid

Hasil uji validitas pada skala *Online Social Support* diketahui bahwa semua aitem dapat dikatakan valid dan tidak ada aitem yang perlu dieliminasi.

Tabel 3. 8 Hasil uji validitas skala *Digital Resilience*

Dimensi	Aitem	Factor Loading	Keterangan
<i>Personal Competence, High Standards, and Tenacy</i>	BA1	0.662	Valid
	BA2	0.697	Valid
	BA3	0.570	Valid
	BA4	0.751	Valid
	BA5	0.626	Valid
	BA6	0.555	Valid
	BA7	0.508	Valid
	BA8	0.053	TidakValid
<i>Trsut in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effect of Stress</i>	BB1	0.659	Valid
	BB2	0.429	TidakValid
	BB3	0.504	Valid
	BB4	0.654	Valid
	BB5	0.427	TidakValid
	BB6	0.595	Valid
	BB7	0.031	TidakValid
<i>Possitive of Change and Secure Relationship</i>	BC1	0.592	Valid
	BC2	0.617	Valid
	BC3	0.456	TidakValid
	BC4	0.487	TidakValid
	BC5	0.125	TidakValid
<i>Control</i>	BD1	0.655	Valid
	BD2	0.577	Valid
	BD3	-0.068	TidakValid
<i>Spiritual Influences</i>	BE1	0.979	Valid
	BE2	0.924	Valid

Hasil uji validitas pada skala *Digital Resilience* diketahui bahwa terdapat beberapa aitem yang tidak valid dan harus dieliminasi, mencakup BA8, BB2, BB5, BB7, BC3, BC4, BC5, dan BD3. Hasil uji validitas yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa aitem yang dapat dipertahankan mencakup BA1, BA2, BA3, BA4, BA5, BA6, BA7, BB1, BB3, BB4, BB6, BC1, BC2, BD1, BD2, BE1, dan BE2.

Tabel 3. 9 Hasil uji validitas skala *Digital Burnout*

Dimensi	Aitem	Factor Loading	Keterangan
<i>Digital Aging</i>	CA1	0.647	Valid
	CA2	0.712	Valid
	CA3	0.670	Valid
	CA4	0.674	Valid
	CA5	0.707	Valid
	CA6	0.625	Valid
	CA7	0.587	Valid
	CA8	0.757	Valid
	CA9	0.754	Valid
	CA10	0.697	Valid
	CA11	0.626	Valid
	CA12	0.772	Valid
<i>Digital Deprivation</i>	CB1	0.609	Valid
	CB2	0.743	Valid
	CB3	0.713	Valid
	CB4	0.594	Valid
	CB5	0.707	Valid
	CB6	0.698	Valid
<i>Emotional Exhaustion</i>	CC1	0.773	Valid
	CC2	0.677	Valid
	CC3	0.657	Valid
	CC4	0.706	Valid
	CC5	0.576	Valid
	CC6	0.617	Valid

Hasil uji validitas pada skala *Digital Burnout* diketahui bahwa semua aitem dapat dikatakan valid dan tidak ada aitem yang perlu dieliminasi.

Uji validitas isi variabel *Online Social Support* dalam penelitian ini menggunakan bantuan JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) 0.19.3.0 mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 10 *Blue print* skala *Online Social Support* setelah uji coba

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Esteem/emotional support</i>	Mendapatkan <i>positive feedback</i> & perhatian	1, 2, 3, 4, & 5	-	5	25%
2	<i>Social companionship</i>	Memiliki seseorang yang dapat diajak berbicara, menghabiskan waktu bermain dan memiliki kelompok yang sefrekuensi	6, 7, 8, 9, & 10	-	5	25%
3	<i>Information Support</i>	Memberikan informasi yang bermanfaat dan memberikan saran terkait permasalahan	11, 12, 13, 14, & 15	-	5	25%
4	<i>Instrumental support</i>	Menawarkan bantuan atas apa yang dibutuhkan, membantu menangani permasalahan dengan layanan yang dibutuhkan dan membantu dengan memfasilitasi kebutuhan	16, 17, 18, 19, & 20		5	25%
Total					20	100%

Uji validitas isi variabel *Digital Resilience* dalam penelitian ini menggunakan bantuan JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) 0.19.3.0 mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 11 *Blue print* skala *Digital Resilience* setelah uji coba

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Personal Competence, High Standards, and Tenacity</i>	Daya juang, keyakinan diri, dan orientasi pencapaian dalam menghadapi kesulitan baik.	10, 11, 12, 16, 17, 23, & 24	-	7	41%
2	<i>Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress</i>	Regulasi emosi yang baik, memiliki ketahanan terhadap tekanan, dan kepercayaan pada intuisi saat menghadapi situasi sulit.	6, 14, 15, & 19	-	4	23%
3	<i>Positive Acceptance of Change and Secure Relationships</i>	Kemampuan adaptasi terhadap perubahan dan dukungan sosial sebagai sumber ketahanan.	1, & 2		2	12%
4	<i>Control</i>	Kemampuan dalam mengarahkan hidup, mengambil keputusan, dan memanfaatkan sumber daya yang ada.	13, & 21		2	12%
5	<i>Spiritual Influences</i>	Peran keyakinan spiritual dalam memberikan makna dan kekuatan saat menghadapi kesulitan.	3 & 9		2	12%
Total					17	100%

Uji validitas isi variabel *Digital Burnout* dalam penelitian ini menggunakan bantuan JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) 0.19.3.0 mendapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Blue print skala *Digital Burnout* setelah uji coba

No	Dimensi	Indikator	No Aitem		Total	%
			F	UF		
1	<i>Digital Aging</i>	Kelelahan fisik dan mental akibat pemakaian gadget yang berlebihan dan kesulitan dalam menyeimbangkan antara dunia maya dengan dunia nyata.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12	-	12	50%
2	<i>Digital Deprivasi</i>	Kecemasan saat tidak terhubung dengan gadget serta adanya ketergantungan berlebihan terhadap gadget.	13, 14, 15, 16, 17, 18	-	6	25%
3	<i>Emotional Exhaustion</i>	Kesejahteraan emosional akibat adanya penggunaan gadget yang berlebihan dan berkurangnya kepekaan terhadap lingkungan sosial.	19, 20, 21, 22, 23, 24	-	6	25%
Total					24	100%

2. Uji Reliabilitas

Realibilitas adalah keakuratan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran, sedangkan koefisien reliabilitas merupakan indikasi adalah stabilitas skor yang didapatkan dari individu (Ramadhan dkk., 2024). Taber (2018) menjabarkan bahwa apabila $\alpha \geq 0,70$ dalam suatu alat ukur maka dapat dikatakan sebagai reliabilitas internal yang dapat diterima. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi internal instrumen dalam menghasilkan data yang stabil.

Reliabilitas pada penelitian ini mengacu pada nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* (CR) sebagaimana dianjurkan oleh Hair dkk., (2017). Nilai *Cronbach's Alpha* $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa indikator pada variabel memiliki konsistensi internal yang baik. Nilai *Composite Reliability* berada pada rentang 0,70–0,95 sebagai kriteria reliabilitas yang dapat diterima, sedangkan nilai CR yang melebihi $> 0,95$ perlu diwaspadai karena dapat menandakan adanya redundansi indikator atau pengukuran yang terlalu berulang (Hair dkk., 2018). Indikator nilai rho_A juga dapat dijadikan pendekatan reliabilitas alternatif dengan batas minimal $> 0,70$ sebagai indikator konsistensi pengukuran (Hair dkk., 2018). Instrumen penelitian dinyatakan reliabel apabila memenuhi batas minimal nilai reliabilitas tersebut. Standar-standar ini akan digunakan sebagai dasar evaluasi instrumen dalam analisis data menggunakan JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) 0.19.3.0 pada penelitian ini.

Hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan, didapat bahwa hasil reliabilitas setiap skala adalah:

Tabel 3. 13 Hasil uji reliabilitas skala *Online Social Support*

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of items</i>
<i>Digital Burnout</i>	0.892	24
<i>Online Social Support</i>	0.704	25
<i>Digital Resilience</i>	0.776	20

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha pada masing-masing skala yang berada di

atas batas minimum reliabilitas sebesar 0,70. Skala *Online Social Support* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,776 dengan jumlah 20 aitem, yang menunjukkan bahwa skala tersebut memiliki reliabilitas yang baik. Skala *Digital Resilience* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,704 dengan jumlah 25 aitem, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang dapat diterima. Selanjutnya, skala *Digital Burnout* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,892 dengan jumlah 24 aitem, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam proses pengumpulan data penelitian.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis deskriptif, uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Pelaksanaan analisis dilakukan dengan pemanfaatan perangkat lunak JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) 0.19.3.0. Tahapan yang diterapkan untuk menganalisa data sebagai berikut:

1. Analisa Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum data penelitian sebelum dilakukan pengujian statistik inferensial. Teknik ini digunakan untuk menampilkan ukuran pemusatan (*mean, median, modus*) dan ukuran dispersi (standar deviasi, minimum, maksimum, dan rentang) dari variabel *Online Social Support, Digital Resilience, dan Digital Burnout*. Penelitian

kuantitatif digunakan analisis deskriptif yang merupakan langkah awal yang penting untuk melihat kecenderungan data serta mendeteksi kemungkinan adanya keanehan distribusi (Kyriazos & Poga, 2023). Berikut tahapan analisis dalam analisa deskriptif:

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

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

Keterangan:

M : *mean* hipotetik

i Max : skor tertinggi aitem

i Min : skor terendah aitem

Σ Item : jumlah aitem dalam skala

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

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

Keterangan:

SD : Standar deviasi

i Max : Skor tertinggi aitem

i Min : Skor terendah aitem

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

Tabel 3. 1 Norma Kategorisasi

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

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji asumsi normalitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah data dari variabel penelitian berdistribusi secara normal, yang merupakan syarat fundamental dalam analisis statistik parametrik (Hair dkk., 2018). Penelitian ini menggunakan prosedur uji *Kolmogorov-Smirnov* sebagai metode evaluasi statistik. Hair dkk., (2018) menjabarkan bahwa standar tingkat signifikansi (α) yang secara umum digunakan untuk mengevaluasi distribusi ini adalah 0,05 atau 5%. Apabila nilai signifikansi (*p-value*) yang dihasilkan dari uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari 0,05 ($> 0,05$), maka data tersebut dinyatakan memiliki distribusi yang normal.

b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk memastikan bahwa interaksi antara variabel independen dan dependen memiliki karakteristik hubungan yang linear. Proses identifikasi dalam riset ini memanfaatkan fitur *plots* yang tersedia pada program JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3.0, yakni dengan menganalisis kecenderungan persebaran *residual* data secara visual.

Menurut Hermawan (2019), sebuah model dinyatakan memenuhi asumsi linearitas apabila visualisasi titik-titik *residual* tersebar secara acak di sekitar garis tengah dan tidak merepresentasikan pola yang menyimpang secara teratur. Namun, jika letak titik-titik tersebut membentuk alur atau kurva yang spesifik, maka hubungan antar variabel dikategorikan tidak linear.

c. Uji Multikolineraritas

Uji multikolineraritas merupakan prosedur diagnostik yang diaplikasikan untuk mendeteksi keberadaan korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi linear berganda (Hair dkk., 2018). Hair dkk., (2018) menjabarkan bahwa model regresi yang ideal mensyaratkan ketiadaan masalah multikolineraritas. Jika variabel-variabel prediktor (*Online Social Support* dan *Digital Resilience*) saling berkorelasi secara berlebihan, hal tersebut akan mendistorsi estimasi koefisien regresi dan menyulitkan peneliti dalam mengisolasi pengaruh parsial dari masing-masing variabel terhadap *Digital Burnout*. Evaluasi gejala tersebut dalam penelitian ini mengacu pada dua metrik diagnostik, yaitu nilai *Tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Hair dkk., (2018) menjabarkan kriteria evaluasi standar bahwa asumsi non-multikolineraritas dinyatakan terpenuhi apabila nilai *Tolerance* berada di atas ambang batas 0,10 ($> 0,10$) dan nilai VIF berada di bawah batas maksimal 10 (< 10). Terpuhinya indikator statistik ini akan mengonfirmasi bahwa kedua variabel bebas tersebut berfungsi secara independen dalam menjelaskan variansi pada variabel terikat, sehingga estimasi model regresi yang dihasilkan

memiliki stabilitas, akurasi, dan validitas yang memadai untuk penarikan kesimpulan.

d. Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan tahapan evaluasi diagnostik yang diaplikasikan untuk mendeteksi apakah terdapat ketidaksamaan varians dari residual untuk semua pengamatan di dalam model regresi. Hair dkk., (2018) mengemukakan bahwa sebuah model regresi linear berganda yang valid mensyaratkan terpenuhinya asumsi *homoscedasticity*, yaitu kondisi di mana varians dari *error term* (nilai sisaan) bersifat konstan melintasi seluruh tingkat variabel prediktor. Pelanggaran terhadap asumsi ini (terjadinya heteroskedastisitas) akan mendistorsi estimasi *standard error*, yang pada gilirannya menyebabkan pengujian signifikansi (uji *t* dan uji *F*) menjadi bias dan tidak valid. Pendeteksian gejala heteroskedastisitas pada penelitian ini dilakukan melalui metode analisis visual menggunakan grafik *scatterplot* antara nilai prediksi terstandarisasi (*standardized predicted value*) dan nilai residual terstandarisasi (*standardized residual*). Mengacu pada kriteria diagnostik Hair dkk., (2018), asumsi homoskedastisitas dinyatakan terpenuhi apabila titik-titik koordinat pada grafik menyebar secara acak di atas maupun di bawah angka nol pada sumbu *Y*, serta tidak membentuk pola geometris tertentu yang teratur. Tidak adanya pola yang terstruktur tersebut mengonfirmasi bahwa varians residual bersifat homogen, sehingga model regresi dinyatakan layak dan memenuhi syarat objektif untuk memprediksi pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout*.

3. Uji Hipotesis

a. Regresi Linear berganda

Analisis regresi linear berganda diaplikasikan sebagai metode statistik utama untuk menguji hubungan ketergantungan (*dependence relationship*) antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen (Hair dkk., 2018). Regresi berganda digunakan untuk mengukur dan memprediksi seberapa besar pengaruh *Online Social Support* (X_1) dan *Digital Resilience* (X_2) secara bersama-sama terhadap tingkat *Digital Burnout* (Y) yang dialami oleh mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.

Model regresi linear berganda dalam penelitian ini diformulasikan ke dalam persamaan senagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + e$$

Keterangan :

Y : Variabel dependen (*Digital Burnout*)

α : Konstanta (Nilai Y apabila X_1 dan X_2 bernilai nol)

β_1, β_2 : Koefisien regresi (Menunjukkan besaran dan arah pengaruh masing-masing variabel independen)

X_1 : *Online Social Support*

X_2 : *Digital Resilience*

e : *Error term* (Tingkat kesalahan estimasi)

b. Uji F

Uji F diaplikasikan untuk mengevaluasi signifikansi model regresi secara keseluruhan (*overall model fit*). Hair dkk., (2018) menjelaskan bahwa pengujian ini bertujuan untuk membuktikan apakah seluruh variabel independen yang dimasukkan ke dalam model (*Online Social Support* dan *Digital Resilience*) secara simultan memiliki pengaruh yang bermakna terhadap variabel dependen (*Digital Burnout*).

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji F didasarkan pada tingkat signifikansi probabilitas (*p-value*). Apabila nilai signifikansi hitung menunjukkan angka kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa model regresi dinyatakan fit dan variabel independen secara serentak terbukti memengaruhi variabel dependen secara signifikan (Hair dkk., 2018).

c. Uji t

Uji t digunakan untuk mengukur signifikansi kontribusi parsial dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara terpisah, dengan mengasumsikan variabel independen lainnya bernilai konstan (Hair dkk., 2018). Pengujian ini krusial untuk mengidentifikasi variabel prediktor mana yang secara individual memberikan dampak paling dominan terhadap *Digital Burnout*.

Penarikan kesimpulan pada uji t didasarkan pada probabilitas signifikansi (*p-value*) dengan ambang batas kesalahan (α) sebesar 5%. Jika nilai signifikansi parsial lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka hipotesis alternatif

diterima, yang mengonfirmasi bahwa variabel independen secara spesifik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Arah pengaruh (positif atau negatif) juga dievaluasi melalui nilai koefisien *standardized beta* (β). *Online Social Support* dan *Digital Resilience* diasumsikan sebagai faktor pelindung (*protective factors*), maka arah pengaruh yang diharapkan terhadap *Digital Burnout* adalah negatif (berlawanan arah).

d. Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur seberapa signifikan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Formula yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan rumus

$$KD = r^2 \times 100\%$$

Keterangan:

KD : Koefisien determinasi

R : Koefisien korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Penelitian

1. Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa Pemangang Online yang sedang menyusun skripsi. universitas Negeri di Kota Malang (UB, UM dan UIN). Populasi dalam peneltiian ini dari ketiga universitas tersebut masih belum diketahui secara pasti, maka pada penelkitian ini digunakan rumus jadi Jacob Cohen dan ditentukan sebanyak 321 responden. Berikut rincian klaster universitas berdasarkan jumlah responden:

Tabel 4. 1 Data Universitas Responden

Universitas	Jumlah Responden	Persentase
Universitas Brawijaya (UB)	134	42%
Universitas Negeri Malang (UM)	116	36%
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN)	71	22%
Total	321	100%

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini sebanyak 321 orang dengan penjabaran mahasiswa UB sebanyak 134 orang (42%), UM sebanyak 116 orang (36%), dan UIN sebanyak 71 orang (22%).

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Pelaksanaan pengumpulan data skripsi ini pada Mahasiswa universitas negeri di Kota Malang (UB, UM dan UIN) yang dilakukan pada tanggal 6 Mei – 3 Juni 2026. Penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan menyebarkan *google*

form dengan mengirimkan link nya yang disebar melalui *WhatsApp* chat pribadi dan grup. Selain itu juga disebar melalui media sosial instagram dan *X*.

3. Hambatan dalam Penelitian

Peneliti menghadapi beberapa kendala selama proses pelaksanaan penelitian. Beberapa hambatan tersebut antara lain:

- a. Kesulitan dalam menjangkau responden dengan ketenruan kriteria yang ada pada awal penyebaran kuesioner, namun dapat terselesaikan dengan menggunakan bantuan teman dalam proses penyebaran yang sudah dilakukan.
- b. Pengumpulan data yang dilakukan secara daring melalui *Google Form* memiliki potensi bias, karena peneliti tidak dapat memantau secara langsung proses pengisian oleh responden.
- c. Tidak semua responden memberikan tanggapan terhadap kuesioner yang telah disebarkan. Meskipun jumlah penyebaran cukup banyak, namun respon yang diterima tidak sesuai harapan. Dalam beberapa kasus, peneliti harus memberikan pengingat ulang agar responden bersedia mengisi kuesioner.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Deskriptif

Pengujian statistik deskriptif diterapkan guna mendapatkan profil umum dari karakteristik data pada tiap variabel penelitian. Melalui analisis ini, dapat diidentifikasi nilai-nilai dasar statistik yang meliputi skor minimum, maksimum,

nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Data tersebut berfungsi untuk menjabarkan pola kecenderungan maupun variasi sebaran data dari responden. Gambaran dari masing-masing variabel dapat dipahami secara komprehensif sebelum melangkah pada tahap uji lanjutan berupa pengujian hipotesis. Rincian hasil dari analisis deskriptif ini disajikan pada tabel berikut:

a. Gambaran Umum Variabel Penelitian

Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik Deskriptif

Variabel	Σ Item	Minumum	Maximum	Mean	SD
<i>Digital Burnout</i>	24	24	96	60	12
<i>Online Social Support</i>	20	20	80	50	10
<i>Digital Resilience</i>	17	17	68	42,5	8,5

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu *Digital Burnout*, *Online Social Support*, dan *Digital Resilience*. Variabel *Digital Burnout* terdiri atas 24 aitem dengan skor minimum sebesar 24 dan skor maksimum sebesar 96. Variabel tersebut memiliki nilai rata-rata (*mean*) sebesar 60 dan standar deviasi sebesar 12. Variabel *Online Social Support* terdiri atas 20 aitem dengan skor minimum sebesar 20 dan skor maksimum sebesar 80, serta memiliki nilai rata-rata sebesar 50 dan standar deviasi hipotetik sebesar 10. Selanjutnya, variabel *Digital Resilience* terdiri atas 17 aitem dengan skor minimum sebesar 17 dan skor maksimum sebesar 68. Variabel tersebut memiliki nilai rata-rata sebesar 42,5 dan standar deviasi sebesar 8,5. Nilai-nilai tersebut digunakan

sebagai dasar dalam proses kategorisasi untuk menentukan tingkat masing-masing variabel penelitian.

b. Kategorisasi Data Penelitian

Peneliti dalam penelitian ini menganalisis tingkat *Digital Burnout*, *Online Social Support*, dan tingkat *Digital Resilience* pada mahasiswa kampus negeri Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan menyusun skripsi. Hasil dari kategorisasi setiap variabel dijabarkan sebagai berikut:

1) Deskripsi Tingkat *Digital Burnout*

Tabel kategorisasi data hipotetik skala *Digital Burnout* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Kategorisasi Data *Digital Burnout*

Variabel	ΣItem	Minimum	Maximum	Mean	SD
<i>Digital Burnout</i>	24	24	96	60	12

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara hipotetik skala *Digital Burnout*, memperoleh skor minimum sebesar 24 dan skor maximum sebesar 96, dengan rata-rata (*mean*) 60, serta standar deviasi sebesar 12. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor *Digital Burnout* pada tingkat rendah, sedang, tinggi. Hasil kategorisasi *Digital Burnout* dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor *Digital Burnout*

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 72$
Sedang	$48 \leq X < 72$
Rendah	$X < 48$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan presentase. Melalui tabel diatas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat *Digital Burnout* sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Hasil Kategorisasi *Digital Burnout*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	44	14%
Sedang	97	30%
Tinggi	180	56%

Tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa proporsi terbesar dari total 321 responden berada pada kategori Tinggi dengan frekuensi 180 responden (56%), lalu dilanjut dengan kategori Sedang dengan frekuensi 97 responden (30%), dan kategori Rendah dengan frekuensi 44 responden (14%). Hal ini memperjelas bahwa secara umum, mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi pada kampus negeri Kota Malang cenderung mengalami tingkat *Digital Burnout* pada taraf tinggi.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari responden yang merupakan mahasiswa pemegang *online* yang sedang dalam tahap menyusun skripsi. Sebanyak 321 responden berpartisipasi dalam

penelitian ini, yang berasal dari tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Secara rincian demografis, responden terdiri dari 134 mahasiswa Universitas Brawijaya, 116 mahasiswa Universitas Negeri Malang, dan 71 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penjabaran per-Asal Universitas dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. 6 Hasil Kategorisasi Digital Burnout Berdasarkan Universitas

Universitas	Kategori	Frekuensi	Persentase
Universitas Brawijaya	Rendah	18	14%
	Sedang	46	34%
	Tinggi	70	52%
Universitas Negeri Malang	Rendah	14	12%
	Sedang	34	29%
	Tinggi	68	59%
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Rendah	12	17%
	Sedang	17	24%
	Tinggi	42	59%

Berdasarkan tabel tabulasi silang tingkat *Digital Burnout* berdasarkan asal universitas di atas, diketahui bahwa pada mahasiswa asal Universitas Brawijaya terdapat 18 responden (13%) yang berada pada kategori rendah, 46 responden (34%) berada pada kategori sedang, dan 70 responden (52%) berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada mahasiswa asal Universitas Negeri Malang, terdapat 14 responden (12%) yang berada pada kategori rendah, 34 responden (29%) berada pada kategori sedang, dan 68 responden (59%) berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada mahasiswa asal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terdapat

12 responden (17%) yang berada pada kategori rendah, 17 responden (24%) berada pada kategori sedang, dan 42 responden (59%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pemegang *online* baik dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, maupun Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mendominasi pada tingkat *Digital Burnout* dengan kategori tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa dari ketiga perguruan tinggi tersebut mengalami kelelahan digital dalam taraf yang tinggi di tengah proses penyusunan skripsi mereka.

Selanjutnya dilakukan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *digital burnout* berdasarkan dengan asal universitas yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Hasil Uji Beda *Digital Burnout* Berdasarkan Universitas

Universitas		<i>P-Turkey</i>
Universitas Brawijaya	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	0.980
	Universitas Negeri Malang	0.912
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Universitas Negeri Malang	0.856

Berdasarkan hasil uji *Post Hoc Tukey HSD* diketahui bahwa perbedaan antara kelompok mahasiswa yang berasal dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak signifikan

dengan nilai signifikan $P\text{-}Tukey > 0.05$. Adapun hasil beda rata-rata (*mean*) antar setiap universitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Hasil Uji Beda Mean *Digital Burnout* Berdasarkan Universitas

Universitas	Mean
Universitas Brawijaya	61.410
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	60.915
Universitas Negeri Malang	61.319

2) Deskripsi Tingkat *Online Social Support*

Tabel kategorisasi data hipotetik skala *Online Social Support* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Kategorisasi Data *Online Social Support*

Variabel	Σ Item	Minumum	Maximum	Mean	SD
<i>Online Social Support</i>	20	20	80	50	10

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara hipotetik skala *Online Social Support*, memperoleh skor minimum sebesar 20 dan skor maximum sebesar 80, dengan rata-rata (*mean*) 50, serta standar deviasi sebesar 10. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor *Online Social Support* pada tingkat rendah, sedang, tinggi. Hasil kategorisasi *Online Social Support* dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Kategorisasi Skor *Online Social Support*

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 60$
Sedang	$40 \leq X < 60$
Rendah	$X < 40$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan presentase. Melalui tabel diatas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat *Online Social Support* sebagai berikut :

Tabel 4. 11 Hasil Kategorisasi *Online Social Support*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	86	27%
Sedang	131	41%
Tinggi	104	32%

Tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa proporsi terbesar dari total 321 responden berada pada kategori Sedang dengan frekuensi 131 responden (41%), lalu dilanjut dengan kategori Tinggi dengan frekuensi 104 responden (32%), dan kategori Rendah dengan frekuensi 86 responden (27%). Hal ini memperjelas bahwa secara umum, mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi pada kampus negeri Kota Malang cenderung mengalami tingkat *Online Social Support* pada taraf sedang.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari responden yang merupakan mahasiswa pemegang *online* yang sedang dalam tahap menyusun skripsi. Sebanyak 321 responden berpartisipasi dalam penelitian ini, yang berasal dari tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Secara rincian demografis, responden terdiri dari 134 mahasiswa Universitas Brawijaya, 116 mahasiswa Universitas Negeri Malang, dan 71 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penjabaran per-Asal Universitas dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Hasil Kategorisasi *Online Social Support* Berdasarkan Universitas

Universitas	Kategori	Frekuensi	Persentase
Universitas Brawijaya	Rendah	42	31%
	Sedang	51	38%
	Tinggi	41	31%
Universitas Negeri Malang	Rendah	23	20%
	Sedang	47	40%
	Tinggi	46	40%
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Rendah	21	30%
	Sedang	33	46%
	Tinggi	17	24%

Berdasarkan tabel tabulasi silang tingkat *Online Social Support* berdasarkan asal universitas di atas, diketahui bahwa pada mahasiswa asal Universitas Brawijaya terdapat 42 responden (31%) yang berada pada kategori rendah, 51 responden (38%) berada pada kategori sedang, dan 41 responden (31%) berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada mahasiswa asal Universitas Negeri Malang,

terdapat 23 responden (20%) yang berada pada kategori rendah, 47 responden (40%) berada pada kategori sedang, dan 46 responden (40%) berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada mahasiswa asal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terdapat 21 responden (30%) yang berada pada kategori rendah, 33 responden (46%) berada pada kategori sedang, dan 17 responden (24%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pemegang *online* baik dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, maupun Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mendominasi pada tingkat *Online Social Support* dengan kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa dari ketiga perguruan tinggi tersebut menerima dukungan sosial *online* dalam taraf yang sedang di tengah proses penyusunan skripsi mereka.

Selanjutnya dilakukan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *online social support* berdasarkan dengan asal universitas yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Beda *Online Social Support* Berdasarkan Universitas

	Universitas	<i>P-Turkey</i>
Universitas Brawijaya	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	0.988
	Universitas Negeri Malang	0.094
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Universitas Negeri Malang	0.242

Berdasarkan hasil uji *Post Hoc Tukey HSD* diketahui bahwa perbedaan antara kelompok mahasiswa yang berasal dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak signifikan dengan nilai signifikan *P-Tukey* >0.05. Adapun hasil beda rata-rata (*mean*) antar setiap universitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 14 Hasil Uji Beda Mean *Online Social Support* Berdasarkan Universitas

Universitas	<i>Mean</i>
Universitas Brawijaya	48.612
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	48.930
Universitas Negeri Malang	52.491

3) Deskripsi Tingkat *Digital Resilience*

Tabel kategorisasi data hipotetik skala *Online Social Support* yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. 15 Kategorisasi Data *Digital Resilience*

Variabel	ΣItem	Minumum	Maximum	Mean	SD
----------	-------	---------	---------	------	----

<i>Digital Resilience</i>	17	17	68	42,5	8,5
---------------------------	----	----	----	------	-----

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa secara hipotetik skala *Digital Resilience*, memperoleh skor minimum sebesar 17 dan skor maximum sebesar 68, dengan rata-rata (mean) 42,5, serta standar deviasi sebesar 8,5. Melalui hasil tersebut dijadikan pedoman dalam menghitung interval dalam melakukan kategorisasi skor *Digital Resilience* pada tingkat rendah, sedang, tinggi. Hasil kategorisasi *Digital Resilience* dijabarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 16 Kategorisasi Skor *Digital Resilience*

Kategori	Norma
Tinggi	$X \geq 51$
Sedang	$34 \leq X < 51$
Rendah	$X < 34$

Selanjutnya setelah mengetahui tingkat kategori skor pada masing-masing partisipan, dilanjutkan dengan mencari frekuensi dan presentase. Melalui tabel diatas, maka dapat ditentukan hasil analisis tingkat *Digital Resilience* sebagai berikut :

Tabel 4. 17 Hasil Kategorisasi *Digital Resilience*

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	130	41%
Sedang	168	52%
Tinggi	23	7%

Tabel di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa proporsi terbesar dari total 321 responden berada pada kategori Sedang dengan frekuensi 168 responden (52%), lalu dilanjut dengan kategori Rendah dengan frekuensi 130 responden (41%), dan kategori Rendah dengan frekuensi 23 responden (7%). Hal ini memperjelas bahwa secara umum, mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi pada kampus negeri Kota Malang cenderung mengalami tingkat *Digital Resilience* pada taraf sedang.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari responden yang merupakan mahasiswa pemegang *online* yang sedang dalam tahap menyusun *final project*. Sebanyak 321 responden berpartisipasi dalam penelitian ini, yang berasal dari tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang. Secara rincian demografis, responden terdiri dari 134 mahasiswa Universitas Brawijaya, 116 mahasiswa Universitas Negeri Malang, dan 71 mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hasil penjabaran per-Asal Universitas dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 4. 18 Hasil Kategorisasi *Digital Resilience* Berdasarkan Universitas

Universitas	Kategori	Frekuensi	Persentase
Universitas Brawijaya	Rendah	61	45%
	Sedang	64	48%
	Tinggi	9	7%
Universitas Negeri Malang	Rendah	37	32%
	Sedang	70	60%
	Tinggi	9	8%
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Rendah	32	45%
	Sedang	34	48%
	Tinggi	5	7%

Berdasarkan tabel tabulasi silang tingkat *Digital Resilience* berdasarkan asal universitas di atas, diketahui bahwa pada mahasiswa asal Universitas Brawijaya terdapat 61 responden (45%) yang berada pada kategori rendah, 64 responden (48%) berada pada kategori sedang, dan 9 responden (7%) berada pada kategori tinggi. Selanjutnya pada mahasiswa asal Universitas Negeri Malang, terdapat 37 responden (32%) yang berada pada kategori rendah, 70 responden (60%) berada pada kategori sedang, dan 9 responden (8%) berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada mahasiswa asal Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terdapat 32 responden (45%) yang berada pada kategori rendah, 34 responden (48%) berada pada kategori sedang, dan 5 responden (7%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa pemegang *online* baik dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, maupun

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mendominasi pada tingkat *Digital Resilience* dengan kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum mahasiswa dari ketiga perguruan tinggi tersebut memiliki *Digital Resilience* dalam taraf yang sedang di tengah proses penyusunan skripsi mereka.

Selanjutnya dilakukan uji beda untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *digital burnout* berdasarkan dengan asal universitas yang ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4. 19 Hasil Uji Beda *Digital Resilience* Berdasarkan Universitas

Universitas			<i>P-Turkey</i>
Universitas Brawijaya	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang		0.995
	Universitas Negeri Malang		0.097
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Universitas Negeri Malang		0.160

Berdasarkan hasil uji *Post Hoc Tukey HSD* diketahui bahwa perbedaan antara kelompok mahasiswa yang berasal dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tidak signifikan dengan nilai signifikan *P-Tukey* >0.05 . Adapun hasil beda rata-rata (*mean*) antar setiap universitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4. 20 Hasil Uji Beda Mean *Digital Resilience* Berdasarkan Universitas

Universitas	Mean
Universitas Brawijaya	41.216
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	41.056
Universitas Negeri Malang	44.388

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk melihat data berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Teknik Kolmogorov-Smirnov melalui program software JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3.0. Dasar dari pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu dengan melihat nilai signifikansi p-value > 0,05 (Hair dkk., 2017). Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut:

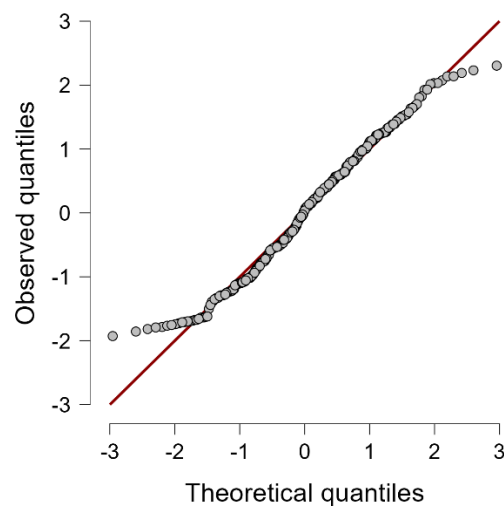
Tabel 4. 21 Hasil Uji Normalitas

Test	P	Keterangan
Kolmogorov-Smirnov	0.534	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi 0,534 yang artinya >0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas terpenuhi (data normal).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen memiliki karakteristik hubungan yang linear. Analisis linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menginterpretasikan visualisasi *Q-Q Plots* melalui perangkat lunak JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3.0. Hasil uji linearitas tersebut disajikan pada gambar berikut:



Gambar 4. 1 Hasil Uji Linearitas

Berdasarkan visualisasi pada Gambar 4.7 Hasil Uji Linearitas, dapat diketahui bahwa titik-titik residual tersebar secara konsisten di sekitar garis diagonal dan tidak membentuk pola tertentu seperti pola melengkung atau kurva yang sistematis. Sebaran yang mengikuti alur garis tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel dalam

model penelitian ini bersifat linear, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk memastikan tidak adanya hubungan atau korelasi yang terlalu kuat antar variabel independen di dalam model regresi. Keberadaan korelasi yang tinggi antar variabel bebas berpotensi menyebabkan ketidakstabilan pada estimasi koefisien regresi. Dalam penelitian ini, pengujian multikolinearitas dilakukan melalui fitur *Collinearity Diagnostics* pada perangkat lunak JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3.0. Adapun kriteria pengambilan keputusan mengacu pada nilai *Tolerance* $> 0,10$ dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) < 10 . Hasil analisis selengkapnya disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 22 Hasil Uji Multikolinearitas

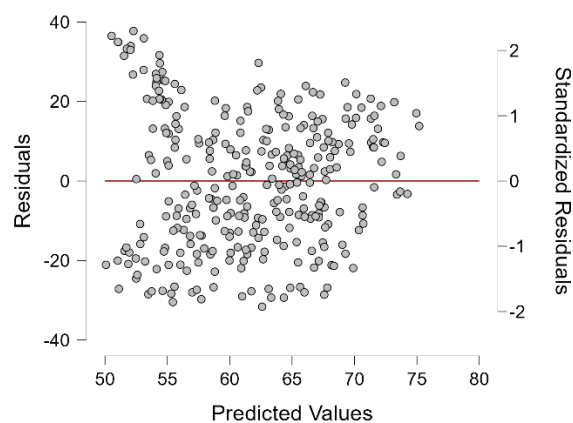
<i>Model</i>	<i>Colinearity Statistics</i>	
	<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
<i>Online Social Support – Digital Resilience</i>	0.712	1.404

Berdasarkan hasil analisis pada kolom *Colinearity Statistics*, diketahui bahwa variabel *Online Social Support* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,712 dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) sebesar 1,404. Nilai yang sama juga diperoleh pada variabel *Digital Resilience*, yakni nilai *tolerance* sebesar 0,712 dan VIF sebesar 1,404. Mengingat seluruh nilai *tolerance* berada di atas 0,10 dan nilai VIF

berada di bawah 10, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model penelitian ini.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengidentifikasi apakah terdapat ketidaksamaan varians pada nilai *residual* dalam model regresi. Model regresi yang baik mensyaratkan adanya kondisi homoskedastisitas, yakni varians yang konstan pada seluruh nilai prediksi. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan dengan menganalisis grafik *Scatterplot Residuals vs. Predicted* melalui perangkat lunak JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) versi 0.19.3.0. Hasil pengujian disajikan pada gambar berikut:



Gambar 4. 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan visualisasi grafik tersebut, terlihat bahwa titik-titik *residual* tersebar secara acak di atas dan di bawah angka 0 (nol) pada

sumbu Y. Sebaran data tersebut tidak membentuk pola sistematis tertentu, seperti pola mengerucut, melebar, atau pola bergelombang yang teratur. Distribusi titik yang relatif acak di sepanjang nilai prediksi ini menunjukkan bahwa varians *residual* bersifat konstan atau stabil. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala heteroskedastisitas, sehingga model dinyatakan valid untuk digunakan.

3. Faktor Pembentuk Variabel

Terdapat beberapa aspek yang membentuk suatu variabel sebagai berikut

a. *Digital Burnout*

Terdapat 3 dimensi yang membentuk variabel *Digital Burnout* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Tabel 4. 23 Dimensi Pembentuk *Digital Burnout*

Dimensi	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Digital Aging</i>	9882	19783	49.95%
<i>Digital Deprivation</i>	4957		25.06%
<i>Emotional Exhaustion</i>	4944		24.99%
Jumlah			100%

Berdasarkan data tabel 4.17 Dimensi Pembentuk *Digital Burnout*, dimensi *Digital Aging* merupakan aspek yang berkontribusi besar terhadap variabel *Digital Burnout* dengan persentase 49.95%. Selanjutnya dimensi *Digital Deprivation exhaustion* memiliki

kontribusi 25.06%, dan *emotional exhaustion* memiliki kontribusi 24.99%.

b. *Online Social Support*

Terdapat 4 dimensi yang membentuk variabel *Online Social Support* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Tabel 4. 24 Dimensi Pembentuk *Online Social Support*

Dimensi	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Esteem/emotional support</i>	4010	16077	24,9%
<i>Social Companionship</i>	3993		24,8%
<i>Informational Support</i>	4029		25,1%
<i>Instrumental Support</i>	4045		25,2%
Jumlah			100%

Berdasarkan data tabel 4. 18 Dimensi Pembentuk *Online Social Support*, dimensi *instrumental support* merupakan aspek yang berkontribusi besar terhadap variabel *Online Social Support* dengan persentase 25.2%. Selanjutnya dimensi *Informational Support* memiliki kontribusi 25.1%, dilanjut dengan *esteem/emotional support* memiliki kontribusi 24.9% dan *Social Companionship* memiliki kontribusi 24.8%.

c. *Digital Resilience*

Terdapat 5 dimensi yang membentuk variabel *Digital Resilience* dengan masing-masing kontribusi sebagai berikut:

Tabel 4. 25 Dimensi Pembentuk *Digital Resilience*

Dimensi	Skor Total	Skor Total Variabel	Persentase
<i>Personal Competence, High Standardz, and Tenacy</i>	5599	13587	41,2%
<i>Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effect of Stress</i>	3223		23,7%
<i>Possitive Acceptance of Change and Secure Relationship</i>	1591		11,7%
<i>Control</i>	1619		11,9%
<i>Spiritual Influences</i>	1555		11,4%
Jumlah			100%

Berdasarkan data tabel 4.9 Dimensi Pembentu *Digital Resilience*, dimensi *personal competence, high standardz, and tenacy* merupakan aspek yang berkontribusi besar terhadap variabel *Digital Resilience* dengan persentasi 41.2%. selanjutnya dimensi *trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effect of stress* memiliki kontribusi 23.7%, dilanjut dengan *Control* memiliki kontribusi 11.9%, *possitive acceptance of change and secure relationship* memiliki kontribusi 11.7%, dan *Spiritual Influences* memiliki kontribusi 11.4%.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Regresi Linier Berganda

Analisis Regresi Berganda digunakan untuk menguji *Online Social Support (X1)* dan *Digital Resilience (X2)* terhadap *Digital Burnout (Y)*. Berdasarkan hasil pengolahan data JASP (*Jeffreys' s Amazing Statistics Program*) 0.19.3.0 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

Tabel 4. 26 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

<i>Model</i>	<i>Unstandardized</i>	<i>Standard Error</i>	<i>Standardized</i>
<i>M₁</i>			
<i>(Intercept)</i>	85.127	3.736	
<i>Online Social Support</i>	-0.245	0.074	-0.207
<i>Digital Resilience</i>	-0.265	0.090	-0.184

a. Dependent Variable: *Digital Burnout*(Y)

Rumus yang digunakan dalam membangun persamaan regresi linear berganda adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$= 85.127 - 0.207 (X_1) - 0.184(X_2)$$

Berdasarkan persamaan regresi tersebut, diketahui bahwa variabel *Online Social Support* memiliki koefisien regresi sebesar -0,207, yang menunjukkan adanya pengaruh negatif terhadap variabel *Digital Burnout*. Hal ini berarti, setiap kenaikan satu satuan pada tingkat *Online Social Support* akan diikuti dengan penurunan tingkat *Digital Burnout* sebesar 0,207. Sementara itu, variabel *Digital Resilience* juga menunjukkan pengaruh negatif terhadap *Digital Burnout* dengan koefisien regresi sebesar -0,184. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *Digital Resilience* akan menurunkan tingkat *Digital Burnout* sebesar 0,184.

b. Uji t

Uji t dilakukan untuk menguji sejauh mana pengaruh parsial (individu) yang diberikan oleh setiap variabel bebas terhadap variabel

terikat. Dalam penelitian ini, analisis ditujukan untuk mengetahui pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout*.

Tabel 4. 27 Hasil Uji t

<i>Model</i>		<i>Unstandardized</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Standardized</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
<i>M₁</i>	<i>(Intercept)</i>	85.127	3.736		22.783	<.001
	<i>Online Social Support</i>	-0.245	0.074	-0.207	-3.315	0.001
	<i>Digital Resilience</i>	-0.265	0.090	-0.184	-2.940	0.004

Berdasarkan tabel hasil uji t pada analisis regresi, diketahui bahwa variabel *Online Social Support* dan *Digital Resilience* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Digital Burnout*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi masing-masing variabel yang berada di bawah 0,05, yaitu 0,001 untuk *Online Social Support* dan 0,004 untuk *Digital Resilience*. Nilai koefisien regresi *Online Social Support* sebesar -0,207 menunjukkan bahwa *Online Social Support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout*, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial *online* yang diterima seseorang, maka semakin rendah tingkat *Digital Burnout* yang dialaminya. Begitu pula dengan *Digital Resilience* yang memiliki koefisien regresi sebesar -0,184, menunjukkan bahwa ketangguhan digital juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout*, sehingga semakin besar

ketangguhan digital yang dimiliki, maka tingkat *Digital Burnout* individu cenderung menurun.

c. Uji f

Berikut merupakan hasil uji f yang telah dilakukan:

Tabel 4. 28 Hasil Uji f

Model		Sum of Square	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	11335.032	2	5722.516	21.118	<.001
	Residual	86171.853	318	270.981		
	Total	97616.885	320			

Hasil pengujian ANOVA atau uji F menunjukkan perolehan nilai signifikansi sebesar < 0.001 , yang mana angka tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi standar yakni 0.05. Temuan ini mengindikasikan bahwa model regresi yang dibangun menggunakan variabel prediktor *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Digital Burnout*. Lebih lanjut, dengan didapatkannya nilai F hitung sebesar 21.118 dan tingkat signifikansi < 0.001 , dapat ditarik kesimpulan bahwa model regresi yang digunakan dalam penelitian ini tergolong layak (*fit*) serta memiliki kemampuan yang memadai untuk memprediksi dan menjelaskan variasi yang terjadi pada tingkat *Digital Burnout*.

d. Koefisien Determinasi

Tabel 4. 29 Hasil Uji Koefisien Determinasi

<i>Model Summary</i>			
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>
M ₁	0.342	0.117	0.112

Berdasarkan hasil *output* pada tabel *Model Summary*, diperoleh nilai *R* sebesar 0,342. Angka ini menunjukkan adanya derajat pengaruh antara variabel *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap tingkat *Digital Burnout* mahasiswa. Selanjutnya, diketahui nilai *R Square* sebesar 0,117, yang menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara bersama-sama mampu menjelaskan 11,7% variasi *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi, sedangkan 88,3% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Selain itu, diperoleh pula nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,112. Nilai ini memberikan penyesuaian perhitungan dengan mempertimbangkan jumlah prediktor yang digunakan dalam model, yang menunjukkan bahwa sekitar 11,2% variasi *Digital Burnout* tetap dapat dijelaskan secara akurat oleh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* setelah penyesuaian dilakukan.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan secara sistematis, terdapat sejumlah temuan penting yang dapat dirangkum dalam beberapa poin utama sebagaimana dijelaskan di bawah ini:

1. Tingkat *Digital Burnout* Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan *online* dan Sedang Menyusun Skripsi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi cenderung berada pada kategori tinggi. Temuan ini diperoleh dari hasil kategorisasi skor *Digital Burnout* terhadap 321 responden penelitian yang berasal dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan norma kategorisasi yang telah ditetapkan, skor ≥ 72 termasuk kategori tinggi, skor 48–71 termasuk kategori sedang, dan skor < 48 termasuk kategori rendah.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 180 mahasiswa (56%) berada pada kategori tinggi, 97 mahasiswa (30%) berada pada kategori sedang, dan 44 mahasiswa (14%) berada pada kategori rendah. Proporsi tersebut memperlihatkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden mengalami *Digital Burnout* pada taraf tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa penggunaan teknologi digital secara intensif dalam aktivitas pemagangan *online* dan penyusunan skripsi telah menimbulkan kelelahan digital yang cukup serius pada sebagian besar mahasiswa.

Hasil penelitian ini menjabarkan bahwa mahasiswa pemagang *onlien* yang menyusun skripsi memiliki tingkat *digital burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2022) sejalan dengan hasil temuan yang menjabarkan bahwa individu

dengan *dual role conflict* memiliki kerentanan lebih terhadap stress dan rawan mengalami *digital burnout*. Karakteristik subjek penelitian yaitu mahasiswa pemegang *online* yang menyusun skripsi dalam penelitian ini pula memiliki kecenderungan dalam penggunaan teknologi yang tinggi, maka hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erten dan Özdemir (2020), yaitu kondisi kelelahan yang muncul akibat penggunaan perangkat digital secara berlebihan dan berkepanjangan. Individu yang mengalami *Digital Burnout* cenderung merasakan penurunan energi psikologis, berkurangnya motivasi, munculnya kejenuhan terhadap aktivitas digital, kesulitan berkonsentrasi, serta meningkatnya stres ketika harus terus berinteraksi dengan teknologi. Kondisi tersebut muncul karena sumber daya psikologis individu terus digunakan untuk merespons berbagai tuntutan digital tanpa memperoleh waktu pemulihan yang memadai.

Tingginya tingkat *digital burnout* dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif *Job Demands–Resources* (JD-R). Teori ini menjelaskan bahwa burnout muncul ketika tuntutan pekerjaan atau tugas yang diterima individu lebih besar dibandingkan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya (Rahnfeld dkk., 2023). Mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi menghadapi berbagai tuntutan digital secara simultan, seperti target pekerjaan, tenggat waktu penyelesaian tugas magang, revisi skripsi, komunikasi akademik, serta kebutuhan untuk selalu tersedia dalam lingkungan digital. Ketika tuntutan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa dukungan psikologis yang memadai, kondisi kelelahan digital menjadi semakin mudah muncul.

Analisis berdasarkan asal universitas menunjukkan pola yang relatif konsisten. Mahasiswa Universitas Brawijaya, sebanyak 70 responden (52%) berada pada kategori tinggi, 46 responden (34%) berada pada kategori sedang, 18 responden (14%) berada pada kategori rendah. Mahasiswa Universitas Negeri Malang menunjukkan proporsi kategori tinggi sebanyak 68 responden (59%), 34 responden (29%) berada pada kategori sedang, 14 responden (12%) berada pada kategori rendah. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang juga menunjukkan proporsi kategori tinggi sebanyak 42 responden (59%), 17 responden (42%) berada pada kategori sedang, 12 responden (17%) berada pada kategori rendah. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa dominasi kategori tinggi terjadi pada seluruh kelompok universitas yang diteliti. Tidak terdapat perbedaan pola yang mencolok antar kampus karena sebagian besar mahasiswa pada ketiga universitas sama-sama menghadapi tuntutan akademik dan profesional berbasis digital yang serupa.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *digital burnout* telah menjadi fenomena yang cukup umum pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalani pemagangan *online*. Penggunaan teknologi digital yang awalnya berfungsi sebagai sarana pendukung produktivitas dapat berubah menjadi sumber tekanan psikologis apabila intensitas penggunaannya terlalu tinggi dan berlangsung tanpa batas waktu yang jelas. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan pekerjaan akademik dan profesional, tetapi juga harus mempertahankan fokus, konsentrasi, serta keterlibatan emosional dalam lingkungan digital yang terus aktif. Situasi

tersebut menyebabkan energi psikologis terkuras secara bertahap dan meningkatkan kemungkinan munculnya kelelahan digital.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan penelitian Silva dkk (2024) yang menjelaskan bahwa paparan teknologi digital yang tinggi dalam jangka waktu panjang meningkatkan risiko stres, kelelahan emosional, dan burnout. Penelitian Ibrahim dkk. (2025) turut menjelaskan bahwa tingkat *digital burnout* pada mahasiswa cenderung tinggi, kondisi tersebut secara sadar maupun tidak sadar dapat mempengaruhi kinerja individu dalam perkuliahan, profesional ataupun keduanya.

Hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi cenderung mengalami *digital burnout* pada kategori tinggi. Tingginya tingkat *digital burnout* mengindikasikan perlunya upaya pengelolaan penggunaan teknologi, peningkatan dukungan sosial, serta penguatan kemampuan adaptasi digital agar mahasiswa mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalani peran ganda sebagai pemegang *online* dan penyusun skripsi.

2. Tingkat *Online Social Support* Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan *online* dan Sedang Menyusun Skripsi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *online social support* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Temuan tersebut

diperoleh dari hasil kategorisasi skor *online social support* terhadap 321 responden penelitian yang berasal dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian, skor ≥ 60 termasuk kategori tinggi, skor 40–59 termasuk kategori sedang, dan skor < 40 termasuk kategori rendah.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 174 responden (54%) berada pada kategori sedang, 67 responden (21%) berada pada kategori tinggi, dan 80 responden (25%) berada pada kategori rendah. Proporsi tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat *online social support* pada kategori sedang. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dukungan sosial melalui media digital dalam tingkat yang cukup memadai, namun belum mencapai taraf optimal untuk memberikan perlindungan psikologis yang maksimal terhadap berbagai tuntutan akademik dan profesional yang mereka hadapi selama menjalani pemagangan *online* serta penyusunan skripsi.

Hasil penelitian yang telah dilakukan tidak mengalami banyak perubahan seperti penelitian yang telah dilakukan oleh Anshar (2024) pada mahasiswa di kota Malang yang mendapatkan 28,4% responden dengan tingkat katogori rendah. Hasil perbandingan tersebut dapat melihat dinamika perkembangan tingkat *online social support* di kota Malang yang tidak jauh berbeda, walaupun terdapat perbedaan subjek penelitian

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki akses terhadap sumber dukungan sosial melalui lingkungan digital selama menjalani aktivitas akademik dan profesional. Dukungan tersebut dapat berasal dari teman sebaya, rekan magang, keluarga, pasangan, komunitas akademik, maupun jaringan sosial lain yang terhubung melalui media komunikasi digital seperti *WhatsApp*, *Telegram*, *Instagram*, *Discord*, *Google Meet*, *Zoom*, dan berbagai platform daring lainnya. Kehadiran dukungan sosial tersebut membantu mahasiswa memperoleh bantuan emosional, informasi, maupun bantuan instrumental ketika menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi dan pelaksanaan pemagangan *online*.

Nick dkk. (2018) mendefinisikan *online social support* sebagai bentuk dukungan nyata (*tangible support*) maupun dukungan psikologis (*intangible support*) yang diperoleh individu melalui interaksi berbasis internet. Dukungan tersebut tidak hanya berbentuk bantuan praktis dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga mencakup perhatian emosional, rasa diterima, penghargaan sosial, serta penyediaan informasi yang dibutuhkan individu dalam menghadapi situasi tertentu. Keberadaan *online social support* dalam konteks mahasiswa tingkat akhir menjadi semakin penting karena sebagian besar aktivitas akademik maupun profesional dilakukan melalui media digital. Kualitas hubungan sosial yang terbangun secara daring dapat berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama menjalani peran ganda sebagai pemegang *online* dan penyusun skripsi.

Zahra (2024) menjabarkan bahwa dimensi dari *online social support* mencakup *Esteem/Emotional Support*, *Social Companionship*, *Informational Support*, dan *Instrumental Support*. Tingkat *Online Social Support* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah merasakan beberapa fungsi tersebut dalam kehidupan sehari-hari, namun intensitasnya belum cukup kuat untuk tekanan akademik dan profesional yang kompleks.

Analisis berdasarkan asal universitas menunjukkan adanya variasi tingkat *Online Social Support* pada masing-masing kelompok responden. Mahasiswa Universitas Brawijaya menunjukkan 42 responden (31%) pada kategori rendah, 51 responden (38%) pada kategori sedang, dan 41 responden (31%) pada kategori tinggi. Mahasiswa Universitas Negeri Malang menunjukkan 23 responden (20%) pada kategori rendah, 47 responden (40%) pada kategori sedang, dan 46 responden (40%) pada kategori tinggi. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan 21 responden (30%) pada kategori rendah, 33 responden (46%) pada kategori sedang, dan 17 responden (24%) pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kategori sedang mendominasi pada seluruh kelompok universitas yang diteliti.

Dominasi kategori sedang pada ketiga universitas menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mempertahankan koneksi sosial melalui media digital meskipun menghadapi tuntutan akademik dan profesional yang cukup tinggi. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai melalui media digital, tekanan yang berasal dari aktivitas pemagangan online maupun penyusunan

skripsi dapat dikelola dengan lebih baik sehingga risiko kelelahan psikologis menjadi lebih rendah (Knowles & Danzi, 2025). Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengelola stres, memperkuat kemampuan koping, serta mengurangi dampak negatif dari tuntutan lingkungan (Cole dkk., 2017). Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai melalui media digital, tekanan yang berasal dari aktivitas pemagangan *online* maupun penyusunan skripsi dapat dikelola dengan lebih baik sehingga risiko kelelahan psikologis menjadi lebih rendah.

Kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya terisolasi secara sosial selama menjalani aktivitas daring. Mahasiswa masih memiliki kesempatan untuk dukungan secara daring baik dalam konteks akademik ataupun profesional. Kehadiran jaringan sosial daring tersebut membantu mahasiswa mempertahankan rasa memiliki (*sense of belonging*) dan mengurangi perasaan kesepian yang sering muncul pada individu yang menjalani aktivitas digital dalam intensitas tinggi (Zahra, 2024).

Meskipun demikian, proporsi responden kategori rendah yang mencapai 27% dari jumlah sampel menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami keterbatasan dalam memperoleh dukungan sosial daring. Kondisi tersebut perlu mendapatkan perhatian karena rendahnya *online social support* dapat mengurangi kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik maupun profesional. Mahasiswa yang memiliki akses dukungan sosial terbatas cenderung lebih rentan mengalami stress, kelelahan emosional, serta kesulitan

mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi tuntutan tugas yang tinggi (Delta & Mayrana, 2026).

Hasil peneltian yang didapat disimpulkan bahwa tingkat *online social support* mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Sebanyak 131 responden (41%) berada pada kategori sedang, 104 responden (32%) berada pada kategori tinggi, dan 86 responden (27%) berada pada kategori rendah.

3. Tingkat *Digital Resilience* Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan *online* dan Sedang Menyusun Skripsi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *Digital Resilience* mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Temuan tersebut diperoleh dari hasil kategorisasi skor *Digital Resilience* terhadap 321 responden yang berasal dari Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang, dan Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Berdasarkan norma kategorisasi yang digunakan dalam penelitian, skor ≥ 51 termasuk kategori tinggi, skor 34–50 termasuk kategori sedang, dan skor < 34 termasuk kategori rendah.

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebanyak 168 responden (52%) berada pada kategori sedang, 130 responden (41%) berada pada kategori rendah, dan 23 responden (7%) berada pada kategori tinggi. Proporsi tersebut memperlihatkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat *Digital*

Resilience pada kategori sedang. Persentase kategori tinggi yang hanya mencapai 7% menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum memiliki kemampuan adaptasi digital yang optimal dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi secara bersamaan.

Sharma dkk. (2022) mendefinisikan *Digital Resilience* sebagai kemampuan individu untuk belajar, beradaptasi, pulih, dan bangkit kembali (*bouncing back*) setelah mengalami pengalaman negatif maupun tekanan yang muncul dalam lingkungan digital. Konsep tersebut menekankan bahwa individu tidak hanya dituntut untuk bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga mampu memanfaatkan pengalaman tersebut sebagai sarana pembelajaran sehingga dapat menghadapi tantangan digital berikutnya dengan lebih baik. Mahasiswa dalam konteks pemagang *online* yang sedang menyusun skripsi, *Digital Resilience* berperan sebagai mekanisme perlindungan psikologis bagi individu dalam menghadapi tekanan digital.

Kategori sedang yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kemampuan dasar untuk mengelola tekanan digital, namun kemampuan tersebut belum sepenuhnya kuat. Hasil penelitian ini pula menunjukkan bahwa masih tingginya proporsi responden yang berada pada kategori rendah, yaitu sebesar 41%. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan keseimbangan psikologis ketika berhadapan dengan tuntutan digital yang tinggi, sedangkan individu dengan kategori tinggi hanya mencakup 7% dalam penelitian ini yang

dapat diartikan masih banyak individu yang tidak memiliki *Digital Resilience* yang baik.

Zakaroh (2024) menjabarkan bahwa *Digital Resilience* terdiri atas dimensi *Personal competence, high standards, and tenacity, Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress, Positive acceptance of change and secure relationships, Control, & Spiritual influences*. Individu yang memiliki *Digital Resilience* tinggi cenderung mampu pulih dan bangkit kembali (*bouncing back*) setelah individu mengalami pengalaman negatif atau merugikan secara daring (Sharma dkk., 2021). Sebaliknya, individu yang memiliki *Digital Resilience* rendah cenderung lebih mudah merasa kewalahan, kehilangan motivasi, serta mengalami kesulitan untuk bangkit kembali setelah menghadapi tekanan digital (Lee dkk., 2023).

Karakteristik responden penelitian memberikan penjelasan yang cukup kuat terhadap munculnya kategori sedang pada variabel *Digital Resilience*. Mahasiswa yang melakukan pemagangan *online* dan menyusun skripsi secara bersamaan menghadapi tuntutan digital yang kompleks setiap hari (Ningrum, 2022). Aktivitas pencarian literatur ilmiah, penyusunan laporan penelitian, konsultasi daring dengan dosen pembimbing, rapat virtual, koordinasi pekerjaan, serta penyelesaian tugas magang mengharuskan mahasiswa terus berinteraksi dengan berbagai perangkat dan platform digital. Intensitas penggunaan teknologi yang tinggi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan psikologis sehingga kemampuan adaptasi digital menjadi faktor yang sangat penting untuk mempertahankan kesejahteraan psikologis.

Mahasiswa pemegang *online* tidak hanya bertanggung jawab terhadap penyelesaian tugas akademik, tetapi juga harus memenuhi tuntutan profesional yang berasal dari lingkungan kerja. Situasi tersebut menciptakan tekanan yang kompleks karena kedua peran sama-sama membutuhkan perhatian, energi, waktu, dan keterlibatan digital yang tinggi. Kemampuan *Digital Resilience* menjadi sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi konflik peran tersebut tanpa mengalami gangguan psikologis yang berlebihan.

Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengembangkan strategi adaptasi dalam menghadapi tekanan digital. Mahasiswa mampu mencari jalan keluar untuk bangkit dan menyelesaikan tantangan dalam konteks digital. Kemampuan tersebut membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi yang masif, meskipun belum sepenuhnya mampu menghilangkan risiko munculnya kelelahan digital.

Persentase kategori rendah yang mencapai 41% memberikan informasi penting mengenai kerentanan sebagian mahasiswa terhadap tekanan digital. Mahasiswa dalam kategori tersebut berpotensi mengalami kesulitan yang lebih besar dalam mengelola stres, mempertahankan fokus, serta memulihkan kondisi psikologis setelah menghadapi pengalaman negatif di lingkungan digital (Pan dkk., 2025). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya *digital burnout*, terutama ketika mahasiswa harus menghadapi tuntutan akademik dan profesional secara bersamaan dalam jangka waktu yang panjang (Pan dkk., 2025). Sebaliknya, proporsi kategori tinggi yang hanya mencapai 7% menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi digital yang sangat

baik dan mampu mempertahankan stabilitas psikologis secara optimal di tengah tekanan digital yang tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sharma dkk. (2022) yang menjelaskan bahwa *Digital Resilience* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap dampak negatif penggunaan teknologi digital. Individu yang memiliki tingkat *Digital Resilience* lebih tinggi cenderung mampu mengelola stres digital secara lebih efektif, mempertahankan kesejahteraan psikologis, serta mengurangi kemungkinan mengalami burnout akibat penggunaan teknologi yang berlebihan. Penelitian Sun dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa *Digital Resilience* memiliki peran penting dalam membantu individu menghadapi disrupsi teknologi dan perubahan lingkungan digital yang berlangsung secara cepat.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat *Digital Resilience* mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang. Sebanyak 168 responden (52%) berada pada kategori sedang, 130 responden (41%) berada pada kategori rendah, dan 23 responden (7%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki kemampuan adaptasi digital yang cukup baik untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik dan profesional berbasis teknologi. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa tetap menjalankan aktivitas pemagangan *online* dan penyusunan skripsi secara bersamaan, meskipun kapasitas adaptasi yang dimiliki belum sepenuhnya optimal dan masih memerlukan penguatan agar mampu memberikan perlindungan

psikologis yang lebih efektif terhadap berbagai risiko tekanan digital di masa mendatang.

4. Pengaruh *Online Social Support* terhadap *Digital Burnout* pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan *online* dan Sedang Menyusun Skripsi.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *Online Social Support* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Analisis tersebut menghasilkan nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,207, dengan nilai t sebesar -3,315 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,001. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, sehingga *Online Social Support* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Digital Burnout*. Arah koefisien beta yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah. Semakin tinggi *Online Social Support*, semakin rendah tingkat *Digital Burnout* yang dialami mahasiswa, demikian pula sebaliknya.

Nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,207 menunjukkan bahwa *Online Social Support* memiliki pengaruh negatif dengan kekuatan yang tergolong kecil terhadap *Digital Burnout* (Cohen & Nee, 2010). Meskipun demikian, pengaruh tersebut signifikan secara statistik ($p = 0,001$), sehingga peningkatan dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa melalui media digital tetap berkontribusi dalam menurunkan tingkat *Digital Burnout*. Temuan tersebut

memperlihatkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa melalui lingkungan digital memiliki peran penting sebagai sumber daya psikologis dalam mengurangi kelelahan digital akibat tingginya tuntutan penggunaan teknologi.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui kondisi responden penelitian yang menjalankan dua aktivitas berbasis digital secara bersamaan, yaitu pemagangan *online* dan penyusunan skripsi. Aktivitas pemagangan *online* menuntut mahasiswa untuk selalu terhubung dengan berbagai platform kerja digital, mengikuti rapat virtual, menyelesaikan tugas secara daring, serta mempertahankan komunikasi yang intens dengan rekan kerja. Proses penyusunan skripsi juga menuntut penggunaan teknologi secara terus-menerus untuk mencari referensi ilmiah, melakukan pengolahan data, menyusun laporan penelitian, serta melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing secara daring yang dapat terjadi secara daring. Akumulasi tuntutan digital tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang tinggi apabila mahasiswa tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk menghadapinya.

Keberadaan *Online Social Support* menjadi salah satu sumber daya psikologis yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut. Dukungan sosial daring memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperoleh bantuan emosional, informasi, maupun bantuan instrumental tanpa harus melakukan interaksi tatap muka secara langsung.

Nick dkk. (2018) menjelaskan bahwa *Online Social Support* merupakan bantuan psikologis maupun bantuan nyata yang diperoleh individu melalui interaksi

berbasis internet. Bentuk dukungan tersebut meliputi *esteem/emotional support*, *Social Companionship*, *Informational Support*, & *instrumental support*. Keempat bentuk dukungan tersebut memiliki fungsi penting dalam membantu individu mengatasi stres dan tekanan yang muncul akibat berbagai tuntutan kehidupan (Zahra, 2024). Ketika mahasiswa memperoleh dukungan sosial daring yang memadai, persepsi terhadap tekanan yang dihadapi menjadi lebih ringan sehingga risiko mengalami *Digital Burnout* dapat berkurang.

Pengaruh negatif yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan perspektif *Job Demands–Resources* (JD-R) Model. Teori tersebut menjelaskan bahwa *burnout* muncul ketika tuntutan yang diterima individu lebih besar dibandingkan sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya. Mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi menghadapi tuntutan digital yang tinggi berupa beban tugas akademik, target pekerjaan, komunikasi daring yang intensif, serta penggunaan perangkat digital yang berlangsung dalam durasi panjang (Rahnfeld dkk., 2023). Kehadiran *Online Social Support* berfungsi sebagai sumber daya (*resources*) yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan tersebut secara lebih efektif (Nuha, 2025). Dukungan sosial memungkinkan mahasiswa memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan, mengurangi beban psikologis yang dirasakan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam melakukan *coping* terhadap tekanan yang muncul. Akibatnya, kemungkinan munculnya *Digital Burnout* menjadi lebih rendah (Ibrahim dkk., 2025). Kurangnya dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat *Digital Burnout* (Ibrahim dkk., 2025). Individu yang tidak memperoleh dukungan

sosial yang memadai cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan psikologis yang berasal dari penggunaan teknologi digital secara intensif. Sebaliknya, individu yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang baik menunjukkan kemampuan yang lebih tinggi dalam menghadapi stres digital dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Huang dkk, (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh *Social Support* terhadap *Digital Burnout*, namun hasil pengaruh *Social Support* terhadap *Digital Burnout* yang didapat dalam penelitian Huang dkk, (2023) yaitu sebesar -0,424 yang berada pada kategori sedang. Sementara itu, dalam penelitian ini didapat hasil pengaruh *Online Social Support* terhadap *Digital Burnout* berdasarkan koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,207, yang menunjukkan pengaruh negatif dengan kategori rendah. Perbedaan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yakni adanya perbedaan responden. Penelitian Huang dkk, (2023) dilakukan di China dengan responden mahasiswa Chinese University Mooc yang berusia 19 – 23 tahun dan mengikuti mata kuliah online *The Application of Technology in Primary School*, sedangkan pada penelitian ini tertuju pada responden dengan kriteria mahasiswa kampus negeri Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan menyusun skripsi.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi berbagai bentuk burnout, baik burnout akademik maupun burnout digital. Dukungan dari teman, keluarga, maupun komunitas memberikan rasa aman psikologis yang membantu individu mempertahankan

motivasi dan ketahanan ketika menghadapi tekanan yang berat. Individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang merasa terisolasi secara sosial. Kondisi tersebut terjadi karena dukungan sosial mampu meningkatkan keyakinan individu bahwa dirinya tidak menghadapi masalah seorang diri, sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *Online Social Support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* juga sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya saling membantu dan memberikan dukungan kepada sesama. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Mā'idah ayat 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا شَهْرَ الْحَرَامِ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أُمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَتَتَّبِعُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا ۖ وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدَّقْتُم عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا ۚ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ۚ

“Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melanggar syiar-syiar kesucian Allah, dan jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalāid (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitulharam; mereka mencari karunia dan keridaan Tuhannya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan ihram, maka kamu boleh berburu. Jangan sampai kebencian (mu) kepada suatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya. “ (Q.S. Al-Maidah, 5:2)

Menurut tafsir Ibnu Katsir dalam Puspitasari (2022), ayat tersebut mengandung perintah untuk saling membantu dalam berbagai bentuk kebaikan yang memberikan manfaat bagi orang lain. Bentuk pertolongan tersebut tidak terbatas pada bantuan material, tetapi juga mencakup dukungan emosional,

motivasi, nasihat, dan pemberian informasi yang dapat membantu individu menghadapi kesulitan yang dialaminya. *Online Social Support* dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai salah satu bentuk implementasi nilai *ta'āwun* (tolong-menolong) yang dilakukan melalui media digital. Dukungan yang diberikan oleh teman, keluarga, rekan magang, maupun lingkungan sosial daring dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis yang muncul selama menjalani pemagangan online dan penyusunan skripsi.

Hasil deskriptif penelitian memberikan gambaran yang mendukung temuan regresi tersebut. Sebagian besar responden memiliki tingkat *Online Social Support* pada kategori sedang, yaitu sebanyak 174 responden (54%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih memiliki akses terhadap dukungan sosial melalui media digital. Pada saat yang sama, sebagian besar responden mengalami *Digital Burnout* pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 180 responden (56%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial daring telah tersedia dalam tingkat yang cukup memadai, tekanan digital yang dihadapi mahasiswa masih tergolong tinggi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan *Online Social Support* memang berfungsi sebagai faktor pelindung, namun efektivitasnya masih dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Online Social Support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,207, nilai t sebesar -3,315, dan nilai signifikansi sebesar 0,001 menunjukkan bahwa peningkatan *Online Social*

Support berkaitan dengan penurunan tingkat *Digital Burnout*. Temuan tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial berbasis digital berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan profesional berbasis teknologi. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa melalui lingkungan digital, semakin rendah tingkat *Digital Burnout* yang dialami selama menjalani pemagangan online dan penyusunan skripsi.

5. Pengaruh *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan *online* dan Sedang Menyusun Skripsi.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *Digital Resilience* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Analisis menghasilkan nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,184, dengan nilai t sebesar -2,940 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0,004. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Temuan tersebut membuktikan bahwa *Digital Resilience* berpengaruh secara signifikan terhadap *Digital Burnout*. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *Digital Resilience*, semakin rendah tingkat *Digital Burnout* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah *Digital Resilience*, semakin tinggi kemungkinan mahasiswa mengalami *Digital Burnout*.

Nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,184 menunjukkan bahwa *Digital Resilience* memiliki pengaruh negatif dengan kekuatan yang tergolong kecil terhadap *Digital Burnout* (Cohen & Nee, 2010). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan adaptasi digital berperan dalam menurunkan tingkat kelelahan digital, meskipun besarnya pengaruh yang diberikan relatif terbatas dibandingkan keseluruhan faktor yang memengaruhi *Digital Burnout*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap tekanan digital menjadi salah satu faktor penting yang membantu mengurangi kelelahan digital selama menjalankan aktivitas akademik dan profesional secara bersamaan.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui karakteristik responden penelitian yang menjalani dua tuntutan berbasis teknologi secara simultan. Aktivitas pemagangan *online* menuntut mahasiswa untuk mengikuti rapat virtual, berkomunikasi melalui berbagai platform digital, menyelesaikan tugas pekerjaan secara daring, serta mempertahankan responsivitas terhadap rekan kerja. Aktivitas penyusunan skripsi juga menuntut penggunaan teknologi dalam intensitas tinggi untuk mencari literatur, melakukan pengolahan data, menyusun laporan penelitian, dan melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menghadapi paparan teknologi digital dalam durasi yang panjang setiap hari. Paparan tersebut berpotensi memunculkan kelelahan fisik, kognitif, maupun emosional apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai.

Kemampuan adaptasi tersebut tercermin dalam konsep *Digital Resilience*. Sharma dkk. (2022) mendefinisikan *Digital Resilience* sebagai kemampuan individu untuk belajar, menyesuaikan diri, pulih, dan bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau pengalaman negatif di lingkungan digital. Individu yang memiliki *Digital Resilience* tinggi mampu mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif meskipun menghadapi berbagai tuntutan teknologi yang kompleks. Kemampuan tersebut memungkinkan individu mengelola stres digital secara efektif sehingga dampak negatif penggunaan teknologi tidak berkembang menjadi kondisi *burnout* yang lebih serius (Boh dkk., 2023).

Hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *Digital Resilience* lebih tinggi cenderung mengalami tingkat *Digital Burnout* yang lebih rendah. Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi digital yang baik mampu memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mahasiswa tersebut juga cenderung memiliki strategi *coping* yang lebih efektif ketika menghadapi revisi skripsi yang berulang, tuntutan pekerjaan magang yang tinggi, maupun tekanan komunikasi digital yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut membantu mahasiswa mempertahankan stabilitas psikologis sehingga risiko mengalami kelelahan digital menjadi lebih rendah.

Perspektif *Job Demands–Resources* (JD-R) Model memberikan penjelasan yang relevan terhadap hasil penelitian ini. Teori tersebut menjelaskan bahwa *burnout* muncul ketika tuntutan yang diterima individu melebihi sumber daya yang dimiliki untuk menghadapinya (Rahnfeld dkk., 2023). *Digital Resilience* pada

mahasiswa pemagangan *online* dan penyusunan skripsi berfungsi sebagai sumber tuntutan (*job demands*) yang menguras energi fisik maupun psikologis mahasiswa. *Digital Resilience* berfungsi sebagai sumber daya personal (*personal resources*) yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan tersebut secara lebih efektif (Lestari dkk., 2025). Individu yang memiliki sumber daya personal yang kuat cenderung lebih mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tekanan yang tinggi. Akibatnya, kemungkinan munculnya *Digital Burnout* menjadi lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh data deskriptif yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *Digital Resilience* pada kategori sedang. Sebanyak 168 responden (52%) berada pada kategori sedang, 130 responden (41%) berada pada kategori rendah, dan hanya 23 responden (7%) yang berada pada kategori tinggi. Distribusi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi digital mahasiswa secara umum masih berada pada taraf yang cukup, namun belum optimal. Pada saat yang sama, tingkat *Digital Burnout* didominasi oleh kategori tinggi dengan jumlah 180 responden (56%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan kemampuan adaptasi digital masih menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat kelelahan digital pada mahasiswa pemegang *online* yang menyusun skripsi.

Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *Digital Resilience* yang tinggi memiliki beberapa karakteristik psikologis yang mendukung kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan digital (Sun dkk., 2022). Mahasiswa mampu mempertahankan keyakinan terhadap kemampuan diri ketika

menghadapi hambatan, mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan sistem kerja maupun akademik berbasis digital, serta mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan yang muncul. Karakteristik tersebut membuat mahasiswa lebih fleksibel dalam menghadapi perubahan lingkungan digital sehingga energi psikologis yang dimiliki tidak mudah terkuras.

Konsep *Digital Resilience* menurut Zakaro (2024) mencakup lima dimensi, *Personal competence, high standards, and tenacity, Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress, Positive acceptance of change and secure relationships, Control, & Spiritual influences*. Dimensi *Personal competence, high standards, and tenacity* memungkinkan individu mempertahankan ketekunan ketika menghadapi kesulitan digital. Dimensi *Positive acceptance of change and secure relationships* membantu individu menerima perubahan teknologi sebagai bagian dari proses perkembangan. Dimensi *Control* memungkinkan individu mengatur respons terhadap tekanan digital secara lebih efektif. Kombinasi seluruh dimensi tersebut membentuk mekanisme psikologis yang melindungi individu dari dampak negatif penggunaan teknologi secara berlebihan.

Penelitian Sun dkk. (2022) menunjukkan bahwa *Digital Resilience* berperan penting dalam membantu individu menghadapi tekanan teknologi dan menjaga kesehatan mental di lingkungan pendidikan yang semakin terdigitalisasi. Individu dengan tingkat resiliensi yang tinggi lebih mampu mengelola stres digital, mempertahankan produktivitas, dan mengurangi risiko mengalami burnout. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa

peningkatan *Digital Resilience* berkaitan dengan penurunan tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa pemegang *online* yang sedang menyusun skripsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhan & Ding (2025) yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh *Psychological Resilience* terhadap *Digital Burnout*, namun hasil pengaruh *Psychological Resilience* terhadap *Digital Burnout* yang didapat dalam penelitian Zhan & Ding (2025) yaitu sebesar -0,665 yang berada pada kategori tinggi. Sementara itu, dalam penelitian ini didapat hasil pengaruh *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* sebesar -0,184 dengan kategori rendah. Perbedaan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat dipengaruhi oleh beberapa hal, salah satunya yakni adanya perbedaan metode dan responden. Penelitian Zhan & Ding (2025) dilakukan dengan metode longitudinal di China dengan responden pengguna gadget minimal 2 jam per hari dengan rentang usia 18 – 65 tahun, sedangkan pada penelitian ini tertuju pada responden dengan kriteria mahasiswa kampus negeri Kota Malang yang melakukan pemagangan online dan menyusun skripsi.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *Digital Resilience* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* juga sejalan dengan ajaran Islam mengenai kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dan tetap memiliki harapan terhadap pertolongan Allah SWT. Allah SWT berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٩٤﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٩٥﴾

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan." (QS. Al-Insyirah 94: 5–6).

Berdasarkan kajian yang dilakukan oleh Arifin dkk. (2021) mengenai tafsir-tafsir dari ayat-ayat tersebut, ayat tersebut menjelaskan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia selalu disertai dengan kemudahan yang diberikan oleh Allah SWT. Individu yang mampu menerima kesulitan dengan lapang dada, tidak berlarut dalam kekecewaan, serta tetap berusaha memperbaiki diri akan memperoleh kemudahan dalam menghadapi permasalahan yang dialaminya. Ayat tersebut juga mengajarkan sikap optimis, ketekunan, dan keyakinan bahwa setiap tantangan dapat dilalui apabila individu terus berusaha dan tidak menyerah terhadap keadaan. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan makna QS. Al-Insyirah ayat 5–6. Mahasiswa yang memiliki *Digital Resilience* tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan digital yang muncul selama menjalani pemagangan online dan penyusunan skripsi. Kemampuan untuk beradaptasi, mempertahankan motivasi, serta bangkit kembali setelah menghadapi hambatan akademik maupun profesional membantu mahasiswa mengurangi risiko mengalami *Digital Burnout*. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat *Digital Resilience* rendah cenderung lebih mudah mengalami kelelahan ketika menghadapi tuntutan digital yang berlangsung secara terus-menerus. Oleh karena itu, temuan penelitian ini mendukung nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6 bahwa kemampuan bertahan dan tidak menyerah ketika menghadapi kesulitan merupakan salah satu faktor penting dalam mencapai kondisi psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *Digital Resilience* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online*

dan sedang menyusun skripsi. Nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,184, nilai t sebesar -2,940, dan nilai signifikansi sebesar 0,004 menunjukkan bahwa *Digital Resilience* memiliki pengaruh negatif terhadap *Digital Burnout*. Temuan tersebut menegaskan bahwa kemampuan individu untuk beradaptasi, pulih, dan bangkit kembali dari berbagai tekanan digital merupakan faktor protektif yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Semakin tinggi *Digital Resilience* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *Digital Burnout* yang dialami selama menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi secara bersamaan.

6. Pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada Mahasiswa Universitas Negeri di Kota Malang yang Melakukan Pemagangan *online* dan Sedang Menyusun Skripsi.

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Hasil uji regresi menghasilkan nilai $f = 21,118$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kombinasi *Online Social Support* dan *Digital Resilience* mampu menjelaskan perubahan tingkat *Digital Burnout* yang dialami mahasiswa. Keberadaan dukungan sosial daring dan kemampuan adaptasi digital merupakan dua faktor yang secara simultan berperan dalam menentukan tingkat kelelahan digital mahasiswa.

Nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,342 menunjukkan bahwa hubungan antara *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan dengan *Digital Burnout* berada pada kategori sedang (Cohen & Nee, 2010). Model regresi menghasilkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,112. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara bersama-sama mampu menjelaskan 11,2% variasi *Digital Burnout* pada mahasiswa. Sebanyak 88,8% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun kedua variabel memiliki pengaruh yang signifikan, *Digital Burnout* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, akademik, dan lingkungan digital secara bersamaan.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui karakteristik responden yang menjalankan dua tuntutan utama secara bersamaan. Aktivitas pemagangan *pnl*ine mengharuskan mahasiswa berinteraksi dengan berbagai platform digital dalam jangka waktu yang panjang. Aktivitas tersebut meliputi pelaksanaan rapat virtual, koordinasi pekerjaan, penyelesaian tugas berbasis teknologi, serta komunikasi digital yang berlangsung secara terus-menerus. Proses penyusunan skripsi juga menuntut mahasiswa menggunakan teknologi untuk mencari referensi ilmiah, mengolah data penelitian, menyusun laporan akademik, serta melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing yang dapat dilakukan secara daring. Kombinasi kedua aktivitas tersebut meningkatkan intensitas penggunaan teknologi sehingga berpotensi memunculkan tekanan psikologis yang berujung pada *Digital Burnout*.

Keberadaan *Online Social Support* dan *Digital Resilience* berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan tersebut. *Online Social Support* memberikan sumber daya eksternal berupa dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental, dan dukungan sosial dari lingkungan digital (Chao dkk., 2025). *Digital Resilience* memberikan sumber daya internal berupa kemampuan beradaptasi, mempertahankan kontrol diri, memulihkan kondisi psikologis, serta menghadapi tantangan digital secara konstruktif (Pan dkk., 2025). Kombinasi kedua sumber daya tersebut membantu mahasiswa mengelola tekanan digital secara lebih efektif sehingga risiko munculnya *Digital Burnout* menjadi lebih rendah.

Perspektif *Job Demands–Resources* (JD-R) Model memberikan penjelasan yang kuat terhadap temuan penelitian ini. Model tersebut menjelaskan bahwa burnout muncul ketika tuntutan (*demands*) yang dihadapi individu melebihi sumber daya (*resources*) yang dimiliki (Rahnfeld dkk., 2023). Mahasiswa pemagangan *online* dan penyusunan skripsi dalam penelitian ini melihat digital burnout sebagai sumber tuntutan yang menguras energi fisik, kognitif, dan emosional mahasiswa, *Online Social Support* berperan sebagai sumber daya sosial (*social resources*), sedangkan *Digital Resilience* berperan sebagai sumber daya personal (*personal resources*). Kedua sumber daya tersebut membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif tuntutan digital yang dihadapi sehingga tingkat burnout menjadi lebih rendah.

Peran *Online Social Support* dalam model tersebut terlihat melalui kemampuannya menyediakan bantuan psikologis ketika mahasiswa menghadapi

kesulitan akademik maupun profesional. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari teman, keluarga, rekan magang, komunitas digital dan lainnya memiliki cenderung memiliki persepsi bahwa dirinya tidak menghadapi tekanan seorang diri (Cole dkk., 2017). Kondisi tersebut membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat motivasi untuk menyelesaikan berbagai tuntutan yang dihadapi (Yao dkk., 2015). Dukungan sosial juga membantu mahasiswa memperoleh solusi ketika menghadapi hambatan akademik maupun pekerjaan sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi lebih ringan (Chao dkk., 2025).

Peran *Digital Resilience* terlihat melalui kemampuannya membantu mahasiswa mempertahankan fungsi psikologis yang adaptif di tengah tingginya tuntutan digital. Mahasiswa yang memiliki *Digital Resilience* tinggi mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi tekanan, mampu menerima perubahan teknologi secara positif, serta mampu bangkit kembali setelah mengalami kegagalan atau hambatan (Sharma dkk., 2021). Kemampuan tersebut membuat mahasiswa lebih siap menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi (Öztürk dkk., 2025). Akibatnya, energi psikologis yang dimiliki tidak mudah terkuras dan risiko mengalami *Digital Burnout* menjadi lebih rendah.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil deskriptif variabel penelitian. Tingkat *Digital Burnout* didominasi kategori tinggi dengan jumlah 180 responden (56%), sedangkan tingkat *Online Social Support* didominasi kategori sedang dengan jumlah 174 responden (54%). Tingkat *Digital Resilience* juga

didominasi kategori sedang dengan jumlah 168 responden (52%). Distribusi tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa masih memperoleh dukungan sosial daring dan memiliki kemampuan adaptasi digital pada taraf yang cukup memadai, namun tingginya tuntutan digital menyebabkan sebagian besar mahasiswa tetap mengalami *Digital Burnout* pada kategori tinggi. Kondisi tersebut menjelaskan mengapa kedua variabel mampu memberikan pengaruh signifikan, namun kontribusi yang diberikan belum cukup besar untuk menjelaskan seluruh variasi *Digital Burnout* yang muncul pada mahasiswa.

Besaran kontribusi berdasarkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 11,2% menunjukkan bahwa masih terdapat berbagai faktor lain yang turut memengaruhi *Digital Burnout*. Kompleksitas faktor-faktor tersebut menunjukkan bahwa *Digital Burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh aspek sosial dan adaptasi digital semata, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis dan lingkungan yang saling berinteraksi.

Penelitian terdahulu juga mendukung temuan tersebut. Ibrahim dkk. (2025) menjelaskan bahwa rendahnya dukungan sosial meningkatkan risiko munculnya *burnout* karena individu kehilangan sumber daya psikologis yang membantu menghadapi tekanan. Sharma dkk. (2022) menjelaskan bahwa *Digital Resilience* berfungsi sebagai pelindung terhadap dampak negatif penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa sumber daya eksternal dan sumber daya internal memiliki fungsi yang saling melengkapi dalam mengurangi kemungkinan munculnya *burnout* di lingkungan digital.

Temuan penelitian yang menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Digital Burnout* juga sejalan dengan nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Ar-Ra'd ayat 11. Allah SWT berfirman:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ نِّبِّينَ يَدَّبِهُ وَيَمِّنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ۚ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۚ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَالٍ ۚ ١١

”Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S. Ar-Ra'd 13:11)

Muslim & Thobroni, (2024) menjelaskan bahwa ayat tersebut mengandung pesan bahwa perubahan ke arah yang lebih baik memerlukan usaha yang berasal dari dalam diri individu. Allah SWT tidak akan mengubah keadaan seseorang tanpa adanya upaya untuk memperbaiki diri dan melakukan transformasi ke arah yang lebih positif. Ayat tersebut juga menunjukkan bahwa perubahan dipengaruhi oleh usaha manusia dalam memperbaiki kondisinya serta kehendak Allah SWT terhadap hasil dari usaha tersebut. Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan makna QS. Ar-Ra'd ayat 11. *Digital Resilience* merepresentasikan kemampuan mahasiswa untuk melakukan adaptasi, mempertahankan ketahanan psikologis, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan digital. Kemampuan tersebut merupakan bentuk usaha internal yang dilakukan individu untuk memperbaiki kondisinya ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik dan profesional. Sementara itu, *Online Social Support* berperan sebagai sumber daya eksternal yang

memberikan dukungan emosional, informasi, dan bantuan sosial sehingga membantu mahasiswa dalam proses menghadapi tekanan yang dialami. Kehadiran kedua faktor tersebut secara bersama-sama membantu mahasiswa menurunkan tingkat *Digital Burnout* yang muncul selama menjalani pemagangan online dan penyusunan skripsi.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa membutuhkan keseimbangan antara dukungan sosial dan kemampuan adaptasi digital untuk menjaga kesehatan psikologisnya. Dukungan sosial tanpa kemampuan adaptasi yang baik belum tentu mampu melindungi individu dari tekanan digital yang tinggi. Sebaliknya, kemampuan adaptasi yang baik tanpa dukungan sosial yang memadai juga dapat membuat individu mengalami kelelahan ketika menghadapi tekanan yang berlangsung terus-menerus. Kombinasi keduanya menjadi faktor yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik dan profesional yang berbasis teknologi.

Berdasarkan keseluruhan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Nilai $F = 21,118$ dengan $p < 0,001$ menunjukkan bahwa kedua variabel secara bersama-sama memiliki pengaruh yang bermakna terhadap *Digital Burnout*. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,112 menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* mampu menjelaskan 11,2% variasi *Digital Burnout*, sedangkan 88,8% variasi lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Temuan

tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial berbasis digital sebagai sumber daya eksternal dan kemampuan adaptasi digital sebagai sumber daya internal berperan penting dalam mengurangi risiko kelelahan digital pada mahasiswa yang menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi secara bersamaan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi, dengan mayoritas responden (56%) mengalami tingkat *Digital Burnout* yang tinggi. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden memiliki kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat yang tinggi penggunaan teknologi digital secara berlebihan dan terus-menerus dalam aktivitas akademik, maupun profesional (pemagangan *online*).
2. Tingkat *Online Social Support* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang, dengan mayoritas responden (54%) memperoleh *Online Social Support* melalui media digital pada tingkat yang cukup memadai. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden mendapatkan dukungan sosial yang cukup melalui interaksi di lingkungan digital, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan praktis.
3. Tingkat *Digital Resilience* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi berada pada kategori sedang, dengan mayoritas responden (52%) memiliki *Digital Resilience* mencakup kemampuan yang cukup dalam beradaptasi

dan menghadapi berbagai tuntutan digital. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden memiliki kemampuan yang cukup untuk beradaptasi, mengelola tekanan, serta bangkit dari pengalaman negatif yang muncul selama penggunaan teknologi digital dalam aktivitas akademik maupun magang *online*.

4. *Online Social Support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,207, nilai $t = -3,315$, dan nilai signifikansi $p = 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Online Social Support* memiliki pengaruh negatif dengan kekuatan yang tergolong kecil terhadap *Digital Burnout*. Pengaruh negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa melalui media digital, semakin rendah tingkat kelelahan digital yang dialami. Dukungan sosial berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan profesional sehingga mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi digital secara intensif.
5. *Digital Resilience* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai koefisien beta terstandarisasi (β) sebesar -0,184, nilai $t = -2,940$, dan nilai signifikansi $p = 0,004$. Hasil

tersebut menunjukkan bahwa *Digital Resilience* memiliki pengaruh negatif dengan kekuatan yang tergolong kecil terhadap *Digital Burnout*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi, mempertahankan kontrol diri, menerima perubahan teknologi secara positif, dan bangkit kembali dari tekanan digital memiliki peran penting dalam mengurangi risiko kelelahan digital. Mahasiswa yang memiliki tingkat *Digital Resilience* lebih tinggi cenderung mampu menghadapi tuntutan digital secara lebih efektif sehingga tidak mudah mengalami *Digital Burnout*.

6. *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Digital Burnout* pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang melakukan pemagangan *online* dan sedang menyusun skripsi. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan nilai $F = 21,118$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$, sehingga hipotesis penelitian diterima. Model penelitian menghasilkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,112, yang menunjukkan bahwa *Online Social Support* dan *Digital Resilience* secara bersama-sama mampu menjelaskan 11,2% variasi *Digital Burnout*. Nilai koefisien korelasi berganda (R) sebesar 0,342 menunjukkan adanya hubungan simultan antara kedua variabel independen dengan *Digital Burnout*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial daring sebagai sumber daya eksternal dan resiliensi digital sebagai sumber daya internal memiliki peran penting dalam mengurangi tingkat kelelahan digital mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima dan semakin

baik kemampuan adaptasi digital yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat *Digital Burnout* yang dialami selama menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi secara bersamaan. Meskipun demikian, masih terdapat 88,8% variasi *Digital Burnout* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian, sehingga penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel lain yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *Digital Burnout*.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa universitas negeri di Kota Malang yang menjalani pemagangan *online* dan penyusunan skripsi menghadapi tingkat *Digital Burnout* yang relatif tinggi. Kondisi tersebut dapat ditekan melalui peningkatan *Online Social Support* dan penguatan *Digital Resilience*. Kedua variabel tersebut terbukti berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis di tengah tingginya tuntutan akademik dan profesional berbasis teknologi digital.

B. Saran

1. Bagi Responden

- a. Responden memiliki karakteristik yang tidak dapat sepenuhnya terlepas dari gadget, hal ini menjadikan responden disarankan untuk menurunkan tingkat *digital burnout*, terutama dimensi *Digital Aging* dengan membuat batasan antara dunia maya dengan dunia nyata. Pembuatan batasan antara dunia nyata

dengan dunia maya dapat dilakukan dengan cara lebih sering melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar dan mebatasi penggunaan gadget keseharian (baik pekerjaan, akademik, ataupun kegiatan lainnya).

- b. Responden disarankan untuk meningkatkan *online social support*, terutama dimensi *instrumental support* dan *Informational Support* dengan mencari lingkungan yang menawarkan bantuan ketika dibutuhkan (*intangible*) dan lingkungan yang dapat memberikan informasi dan saran terkait permasalahan (*tangible*). Upaya yang dapat dilakukan dengan mencari/membuat lingkungan yang memberikan bantuan/tawaran bantuan ketika membutuhkan sesuatu.
- c. Responden disarankan untuk meningkatkan kemampuan *Digital Resilience* terutama dimensi *personal competence*, *high standartz*, and *tenacy* dengan meningkatkan daya juang, keyakinan diri, dan orientasi terhadap pencapaian dalam menghadapi kesulitan. Upaya yang dapat dilakukan antara lain dengan membiasakan diri untuk tidak mudah putus asa ketika menghadapi hambatan, memandang tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan mengembangkan kemampuan, serta menumbuhkan keyakinan bahwa diri memiliki kekuatan untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang muncul.

- d. Responden disarankan untuk tidak bergantung pada *online social support* dan *Digital Resilience* sebagai penghalang dari *digital burnout*, responden juga dapat meningkatkan *social support* secara *offline* dan *psychological resilience* secara general agar dapat lebih terhindar dari *digital burnout*.

2. Bagi Universitas

- a. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, Universitas Brawijaya memiliki nilai *mean* empirik *Digital Burnout* tertinggi dibandingkan universitas lainnya. Meskipun hasil uji *Post Hoc Tukey HSD* menunjukkan bahwa perbedaan tingkat *Digital Burnout* antaruniversitas tidak signifikan, Universitas Brawijaya diharapkan dapat memberikan perhatian lebih terhadap upaya pencegahan *Digital Burnout* pada mahasiswa yang sedang menjalani pemagangan *online* dan menyusun skripsi. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan akademik digital yang mampu meningkatkan *Online Social Support* melalui penguatan komunikasi dan dukungan antara dosen pembimbing, mahasiswa, serta teman sebaya, sekaligus mengembangkan *Digital Resilience* mahasiswa melalui penguatan kemampuan adaptasi dalam menghadapi berbagai tuntutan digital. Peningkatan kedua faktor protektif tersebut diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa.

- b. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, Universitas Brawijaya memiliki nilai *mean* empirik *Online Social Support* yang paling rendah dibandingkan universitas lainnya. Meskipun hasil uji *Post Hoc Tukey* HSD menunjukkan bahwa perbedaan tingkat *Online Social Support* antaruniversitas tidak signifikan, Universitas Brawijaya diharapkan dapat meningkatkan *Online Social Support* mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menjalani pemagangan *online* dan menyusun skripsi. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan memperkuat komunikasi dan dukungan melalui media digital antara dosen pembimbing, mahasiswa, dan teman sebaya, serta membangun lingkungan akademik yang mendorong interaksi, kolaborasi, dan saling membantu dalam proses akademik. Peningkatan *Online Social Support* diharapkan mampu memperkuat faktor protektif yang berperan dalam menurunkan tingkat *Digital Burnout* mahasiswa.
- c. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki nilai *mean* empirik *Digital Resilience* yang paling rendah dibandingkan universitas lainnya. Meskipun hasil uji *Post Hoc Tukey* HSD menunjukkan bahwa perbedaan tingkat *Digital Resilience* antaruniversitas tidak signifikan, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan dapat meningkatkan *Digital*

Resilience mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menjalani pemagangan *online* dan menyusun skripsi. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi terhadap berbagai tuntutan digital, mempertahankan kontrol diri, serta mampu bangkit ketika menghadapi tekanan selama proses akademik dan pemagangan *online*. Peningkatan *Digital Resilience* diharapkan mampu memperkuat faktor protektif yang berperan dalam menurunkan tingkat *Digital Burnout* pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya perlu memperluas cakupan karakteristik responden penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari perguruan tinggi swasta, perguruan tinggi keagamaan, maupun perguruan tinggi di wilayah lain di Indonesia. Perluasan karakteristik responden dapat meningkatkan generalisasi hasil penelitian dan memungkinkan identifikasi perbedaan tingkat *Digital Burnout*, *Online Social Support*, maupun *Digital Resilience* berdasarkan karakteristik institusi pendidikan, budaya akademik, dan kondisi sosial yang berbeda.
- b. Peneliti selanjutnya perlu melakukan analisis yang lebih spesifik terhadap dimensi-dimensi penyusun setiap variabel

penelitian. Seperti berfokus pada *Digital Aging*, *instrumental support*, atau *personal competence*, *high standardz*, and *tenacy* sebagai variabel yang dapat diteliti.

- c. Kajian keislaman dalam penelitian ini masih belum menyeluruh, maka diharapkan bagi penelitian selanjutnya dapat mengkaji penelitian ini lebih mendalamn terhadap kajian islam.
- d. Peneliti selanjutnya perlu mengembangkan model penelitian yang melibatkan variabel mediasi maupun moderasi. Variabel seperti *Digital Resilience* dapat diuji sebagai mediator antara *Online Social Support* dan *Digital Burnout*, atau dapat menggunakan variabel lain seperti, *self-efficacy*, atau regulasi emosi dapat diuji sebagai moderator yang memengaruhi kekuatan hubungan antarvariabel. Pengembangan model tersebut dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme psikologis yang terjadi dalam proses terbentuknya *Digital Burnout*.
- e. Peneliti selanjutnya perlu mengembangkan penelitian yang berorientasi pada intervensi psikologis dengan menguji efektivitas program peningkatan *Online Social Support*, pelatihan *Digital Resilience*, pelatihan regulasi emosi, maupun program manajemen stres digital terhadap penurunan tingkat *Digital Burnout*. Pengembangan penelitian intervensi dapat memberikan kontribusi praktis yang lebih besar dalam upaya

meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di tengah meningkatnya tuntutan akademik dan profesional berbasis teknologi.

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, penelitian selanjutnya diharapkan mampu mengembangkan model penelitian yang lebih luas, melibatkan karakteristik responden yang lebih beragam, menggunakan desain penelitian yang lebih komprehensif, serta mengkaji faktor-faktor psikologis lain yang berpotensi memengaruhi *Digital Burnout*. Pengembangan tersebut diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan, psikologi digital, dan kesehatan mental mahasiswa di era transformasi teknologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Maidah Ayat 2.* (n.d.-a). NU Online. <https://quran.nu.or.id/al-ma'idah/2>
- Al-Maidah Ayat 2.* (n.d.-b). Quran.Com. <https://quran.com/id/5:2/tafsirs/en-tafisr-ibn-kathir>
- Ali 'Imran Ayat 139.* (n.d.). NU Online. <https://quran.nu.or.id/ali-imran/139>
- Almuslim, M., Alghafli, G., Alghafli, I., & ... (2025). Association between Digital Burnout and Sleep Quality among King Faisal University Students. In *Journal of ...* researchgate.net. https://www.researchgate.net/profile/Huda-Alsayed-Ahmed-2/publication/395006453_Association_between_Digital_Burnout_and_Sleep_Quality_among_King_Faisal_University_Students/links/68f485b7f3032e2b4bea84c1/Association-between-Digital-Burnout-and-Sleep-Quality-among-King-Faisal-University-Students.pdf
- Anjani, N., Marliani, R., & Hanifah, F. S. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Motivasi Siswa Penghafal Al- Qur'an. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 44–53. <https://doi.org/10.47399/jpi.v12i1.342>
- Anshar, A. A. (2024). *Pengaruh Online Social Support terhadap Kebahagiaan Mahasiswa di Kota Malang*. UIN Malang.
- Anwar, M., Mandasari, V., Pudjoprastyono, H., & Putra, A. W. P. (2025). Social Media and Mental Well-Being : Between Social Support and Psychological Risks. *9th International Seminar of Research Month 2024*, 918–925. <https://doi.org/10.11594/nstp.2025.47138>
- Arifin, I., Nasywa, R. K. K., & Putri, S. A. (2021). Kegagalan masuk perguruan tinggi negeri dalam perspektif islam dan sosial kemasyarakatan. *Sosio Edukasi Jurnal Studi Masyarakat Dan Pendidikan*, 5(1), 38–49. <https://doi.org/10.29408/sosedu.v5i1.4708>
- Aziz, M. F., & Nurwardani, M. (2021). The Role of Social Support on The Student Adversity Quotient in Islamic Boarding School. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(2), 252–261.
- Azizoglu, F., Terzi, B., Ozhan, F., & ... (2025). Investigation of Digital Burnout and Affecting Factors in University Students in Health Sciences: A Web-Based Descriptive and Cross-Sectional Study. In ... *Journal of ... internationaljournalofcaringsciences* <https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/24.azizoglu.pdf>
- Balaskas, S., Konstantakopoulou, M., Yfantidou, I., & Komis, K. (2025). Algorithmic Burnout and Digital Well-Being : Modelling Young Adults ' Resistance to Personalized Digital Persuasion. *Societies*, 15(232), 1–33.
- Beck, S. J., Paskewitz, E. A., Anderson, W. A., Bourdeaux, R., & Currie-mueller, J. (2016). The Task and Relational Dimensions of Online Social Support. *Hea*.

<https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1138383>

- Biase, G. di, & Giusino, D. (2026). The Psychology of Working Students : A Scoping Review. *Psychol. Int*, 8(11), 1–32.
- Boh, W., Constantinides, P., Padmanabhan, B., & Viswanathan, S. (2023). Building Digital Resilience against Major Shocks. *Miz Quarterly*, 47(1), 343–360.
- Bondanini, G., Giovanelli, C., Mucci, N., & Giorgi, G. (2025). The Dual Impact of Digital Connectivity: Balancing Productivity and Well-Being in the Modern Workplace. *International Journal of ...*, 22(845). <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12192724/>
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2013). *Validitas dan reliabilitas penelitian*.
- Chao, M., Wang, Y., Liu, J., & Gu, L. (2025). Relationship between online social support and problematic internet use : a three-level meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 13(745), 1–14.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). LAWRENCE ERLBAUM ASSOCIATES, PUBLISHERS.
- Cohen, J., & Nee, J. C. M. (2010). Multivariate Behavioral A Comparison of Two Noncentral F Approximations , with Applications to Power Analysis in Set Correlation. *Multivariate Behavioral Research*, 23(4), 37–41. <https://doi.org/10.1207/s15327906mbr2204>
- Cole, D. A., Nick, E. A., Zelkowitz, R. L., Roeder, K. M., & Spinelli, T. (2017). Online social support for young people : Does it recapitulate in-person social support ; can it help ? *Computers in Human Behavior*, 68, 456–464. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.058>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 82(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Delta, & Mayrana. (2026). Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Stres Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Program Ilmu Keperawatan Institut Citra Internasional. *JURNAL KESEHATAN TAMBUSAI*, 7(1), 4690–4702.
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). *Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Pengetahuan , Sikap dan Perilaku*. 73–79.
- Dewi, S. R., Rahmawati, N. R., & Laili, U. F. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial dan Religiusitas Terhadap Psychological Well Being Guru Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam. *Teaching, Learning and Development*, 1(2), 77–91.
- Djollong, A. F. (2014). Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. *ISTIQRA'*, 2(1), 86–100.
- Duan, H., & Zhao, W. (2025). International Review of Research in Open and

- Distributed Learning The Effects of Educational Artificial Intelligence-Powered Applications on Teachers ' Perceived Autonomy , Professional Development for Online Teaching , and Digital Burnout The Effects of. *International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 25(3), 57–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.19173/irrodl.v25i3.7659>
- Dzikra, O. C., Umayah, U., Meidyansyah, R., Zubaidah, Adam, Y., & Hoakasia, A. J. (2025). Islamic Spirituality based Self-guidance Model for Managing Stress among Working College Students. *AL MUSYRIF Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 8(1), 92–106.
- Emilia, C., Pangestu, D., Akyuwen, F., Pahlevi, N. H., Prayoga, S., & Saputra, E. K. (2025). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) di STIE Pembangunan Tanjungpinang. *J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1432–1438.
- Erten, P., & Özdemir, O. (2020). The Digital Burnout Scale Development Study. *Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 668–683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Esteve, M., Heinrich, A., & Haase, A. Q. (2026). Digital Resilience Within a Hypermediated Polycrisis. *Media and Communication*, 14, 1–8.
- Faviansyah, O. A., Kusuma, W., & Munawaroh, S. (2025). Hubungan Tingkat Stres dan Ciri Kepribadian dengan Motivasi Penyusunan Skripsi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. *Plexus Medical Journal*, 4(6), 273–280.
- Fitriyani, R. (2015). Keterampilan Psikologis Model BK “Proaktif”-R Untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Guru. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 71–86.
- Fun, L. F., Ayu, I., Kartikawati, N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “ X ” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2018). *MULTIVARIATE DATA ANALYSIS Multivariate Data Analysis* (8th ed.). Annabel Ainscow.
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., & Ringle, C. M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* (2nd ed.).
- Hermawan, A. N. (2019). *ANALISIS JALUR (PATH ANALYSIS) UNTUK MENGETAHUI FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI LOYALITAS PELANGGAN (Studi Kasus pada Pelanggan PT. Telkom di Plaza Telkom Malang)*. Universitas Brawijaya.
- Hinz, A., Esser, P., Richter, D., Schönfelder, A., Glaesmer, H., Lehmann-Laue, A., Heyne, S., Leuteritz, K., Sender, A., Springer, F., Götze, H., & Mehnert-Theuerkauf, A. (2025). Social support in a large general population sample over the course of six years. *Scientific Reports*, 15(6405), 1–11.

- Hoefler, G., Massachi, T., Xu, N. G., Nugent, N., & Huang, J. (2022). Bridging the Social Distance : Offline to Online Social Support during the COVID-19 Pandemic. *Proc. ACM Hum.-Comput. Interact*, 6(429).
- Huang, C., Tu, Y., He, T., Han, Z., & Wu, X. (2023). Longitudinal exploration of online learning burnout : the role of social support and cognitive engagement. *European Journal of Psychology of Education*. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00693-6>
- Ibrahim, R. K., Khaled, M., Almansoori, M., Almazrouei, M., Ashraf, A., Alahmedi, S. H., & Hendy, A. (2025). Screen time and stress: understanding how digital burnout influences health among nursing students. *BMC Nursing*, 24(1), 990. <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03621-9>
- Jailani, M. S., Jeka, F., Asrulla, & Risnita. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Kadarsih, A. D. A. (2022). Resiliensi Akademik pada Masa Pandemi Covid- 19 Dalam Perspektif Psikologi Islam. *Jurnal Studi Islam Dan Kemuhmadiyah*, 1(1), 115–130. <https://doi.org/10.18196/jasika.v2i2.35>
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Knowles, E. A., & Danzi, B. A. (2025). The Role of Online Social Support in Mental Health : Comparing Rural and Urban Youth †. *Children*, 12(113).
- Kusumaningrum, A. L., Maharani, A., & Ubud, S. (2025). The Effect of Dual Role Conflict and Workload on Female Employee Performance With Job Stress As An Intervening Variable (Study At PT . Bank Rakyat Indonesia , Jayapura Regional Office). *DIJEFA: Dinasti International Journal of Economics, Finance & Accounting*, 6(2), 1449–1460.
- Kyriazos, T., & Poga, M. (2023). Dealing with Multicollinearity in Factor Analysis : The Problem , Detections , and Solutions. *Open Journal of Statistics*, 13, 404–424. <https://doi.org/10.4236/ojs.2023.133020>
- Lee, J. Y., Chou, C.-Y., Chang, H.-L., & Hsu, C. (2023). Building digital resilience against crises : The case of Taiwan ’ s COVID-19 pandemic management. *Inf Syst J.*, 39–79. <https://doi.org/10.1111/isj.12471>
- Lestari, R., Hidayah, R., Windarwati, H. D., & ... (2025). Digital Resilience as an Inherent Capability in the Disruption Era: A Comprehensive Review. ... *University Journal* <https://journals.najah.edu/journal/anujr-b/issue/anujr-b-v39-i10/article/2451/in-press/>
- Li, H., & Pang, Z. (2026). How digital mismatch leads to digital burnout among grassroots public servants in China : the moderating role of leadership care and organizational incentives. *Front. Public Health*, 14(1700296). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1700296>

- Liang, N., Grayson, S. J., Kussman, M. A., Mildner, J. N., & Tamir, D. I. (2024). In-person and virtual social interactions improve well-being during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior Reports*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100455>
- Liang, R., Star, A. P., Tsur, N., Shmueli, M., & Rourke, N. O. (2025). Online Social Support - an Adjunct or Substitute for Traditional Social Support: Cross-Sectional Study. *JMIR FORMATIVE RESEARCH*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.2196/90751>
- Mallick, M. K. (2025). Digital Burnout and Attention Collapse: A Review of Cross-Cultural Psychological Synthesis. *Zenodo*. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.17964313>
- Malwa, R. U. (2017). DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN MOTIVASI BELAJAR SISWA PUTRA TAHFIDZ AL-QUR'AN. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 137–144.
- Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., Zito, M., & Cortese, C. G. (2020). Wellbeing Costs of Technology Use during Covid-19 Remote Working : An Investigation Using the Italian Translation of the Technostress Creators Scale. *Sustainability*, 12(5911), 1–20.
- Muslim, M., & Thobroni, A. Y. (2024). Analisis Terhadap Nilai Spirit Etos Belajar Dalam Perspektif QS. Ar-Ra'du Ayat 11. *Risalah: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10(3), 1360–1371.
- Nadeak, R. N., & Simbolon, H. (2025). MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA MEDAN. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 5(1), 1514–1524.
- Nick, E. A., Cole, D. A., Cho, S., Smith, D. K., Carter, T. G., & Zelkowitz, R. L. (2018). Psychological Assessment Manuscript version of The Online Social Support Scale: Measure Development and Validation. *American Psychological Association*.
- Ningrum, S. D. (2022). *Hubungan Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Karyawan Direksi Wanita PT. Perkebunan Nusantara III Medan*. Unniversitas Medan Area.
- Nuha, L. U. (2025). *Malang, Kota Pendidikan yang Tak Pernah Kehilangan Toko Buku*. Indonesiana by Tempo. https://www.indonesiana.id/read/186303/malang-kota-pendidikan-yang-tak-pernah-kehilangan-toko-buku?utm_source=chatgpt.com
- Nurwulan, N. R., & Selamaj, G. (2020). Working University Students in Riau Archipelago: Dual Role and Depression. *JURNAL EDUCATIVE: Journal of Educational Studies*, 5(2), 123–135.
- Oksanen, A., Oksa, R., Savela, N., Mantere, E., Savolainen, I., & Kaakinen, M. (2021). Covid-19 crisis and igital stressors at work : A longitudinal study on

- the Finnish working population. *Computers in Human Behavior*, 122, 106853. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106853>
- Öztürk, F., Çalışkan, B., & Oğuz-Duran, N. (2025). Digital Resilience: A Systematic Literature Review on Definitions, Measurements, and Interventions. *European Psychologist*.
- Pan, Q., Lan, M., Tan, C. Y., Tao, S., Liang, Q., & Law, N. (2025). Development and validation of digital resilience scale for primary and secondary school students. *BMC Psychology*, 13(1412).
- Parashakti, R. D., & Ekhsan, M. (2022). Peran Burnout sebagai Mediasi pada Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 5(1), 365–373. <https://doi.org/10.36778/jesya.v5i1.609>
- Priadana, S. & S. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.
- Puspitasari, M. (2022). KERJASAMA DALAM LEMBAGA PENDIDIKAN BERDASARKAN TAFSIR AL-QUR'AN SURAT AL-MAIDAH AYAT 2. *LEARNING : Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(3), 209–221.
- Rahmawati, D., & Suud, F. M. (2024). Exploring the Role of Islamic Resilience and Self-Identity in Muslim Women's Da'wah Experiences. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 10(2), 307–318.
- Rahnfeld, M., Wendsche, J., & Wegge, J. (2023). Job demands and resources as drivers of exhaustion and leaving intentions: a prospective analysis with geriatric nurses. *BMC Geriatrics*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-023-03829-x>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. *Journal on Education*, 06(02), 10967–10975.
- Ramdani, Z., Jaenudin, U., Djamal, N. N., Anggara, A., Pertiwi, F., Syamsiyah, I., Luthfi, M., Juliana, P., & Wisda, T. (2021). The False Memory and the Effect of Murottal Al- Qur'an. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 1–9.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati (Ed.)). PENERBIT KBM INDONESIA.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, 4(1), 101–122.
- Schmid, S., Hartwig, K., Cieslinski, R., & Reuter, C. (2024). Digital Resilience in Dealing with Misinformation on Social Media during COVID - 19. *Information Systems Frontiers*, 26(2), 477–499. <https://doi.org/10.1007/s10796-022-10347-5>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: a skill-building*

approach (7th ed.). Wiley Online Library.

- Setiorini, F. (2025). *Pengaruh Digital Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sharma, M. K., Anand, N., Ahuja, S., Thakur, P. C., Mondal, I., Priya, S., Kohli, T., & Venkateshan, S. (2020). Digital Burnout : COVID - 19 Lockdown Mediates Excessive Technology Use Stress. *World Social Psychiatry*, 171–172. https://doi.org/10.4103/WSP.WSP_21_20
- Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & ... (2022). Digital resilience mediates healthy use of technology. ... *-Legal Journal*. <https://doi.org/10.1177/00258172211018337>
- Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2021). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal*, 0(0), 1–5. <https://doi.org/10.1177/00258172211018337>
- Sharma, M. K., Sunil, S., Anand, N., Amudhan, S., & ... (2021). Webinar fatigue: fallout of COVID-19. *Journal of the Egyptian* <https://doi.org/10.1186/s42506-021-00069-y>
- Sienkiewicz-Malyjurek, K. (2025). Digital Resilience in Public Governance - The State Of The Art And Future Research Directions. *SCIENTIFIC PAPERS OF SILESIAN UNIVERSITY OF TECHNOLOGY*, 238.
- Silva, F. P. da, Jer'onimo, H. M., Henriques, P. L., & Ribeiro, J. (2024). Impact of digital burnout on the use of digital consumer platforms. *Technological Forecasting & Social Change*, 200(December 2023). <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2023.123172>
- Sun, H., Yuan, C., Qian, Q., He, S., & Luo, Q. (2022). Digital Resilience Among Individuals in School Education Settings : A Concept Analysis Based on a Scoping Review. *Front. Psychiatry*, 13(858515), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.858515>
- Surat Al-Baqarah Ayat 286. (n.d.). TafsirWeb. Retrieved May 18, 2026, from <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>
- Surat Ali 'Imran Ayat 139. (n.d.). TafsirWeb. <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tauriza, M. P. (2023). *Hubungan Antara Penilaian Terhadap Sress Dengan Resiliensi Digital Pada Remanaj di SMAN 3 Malang*. Universitas Brawijaya.
- Tu, L., Rao, Z., Jiang, H., & Dai, L. (2025). Technostress , Burnout , and Job Satisfaction : An Empirical Study of STEM Teachers ' Well-Being and

- Performance. *Behavioral Sciences*, 15(7), 1–22.
- Wang, J., Hong, J.-Z., & Pi, Z.-L. (2015). CROSS-CULTURAL ADAPTATION : THE IMPACT OF ONLINE SOCIAL SUPPORT AND THE ROLE OF GENDER. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 43(11), 111–122.
- Wang, Q., & Yao, N. (2025). Understanding the impact of technology usage at work on academics ' psychological well-being : a perspective of technostress. *BMC Psychology*, 13(130), 1–12.
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *CHEST*, 158(1), S65–S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Wang, Y., Kraut, R. E., & Levine, J. M. (2015). Eliciting and Receiving Online Support : Using Computer-Aided Content Analysis to Examine the Dynamics of Online Social Support. *Journal of Medical Internet Research*, 17(4), 1–23. <https://doi.org/10.2196/jmir.3558>
- Work Trend Index: Annual Report*. (2022).
- Wright, K. B. (2016). Communication in health-related online social support groups / communities : a review of research on predictors of participation , applications of social support theory , and health outcomes. *Review of Communication Research*, 4. <https://doi.org/10.12840/issn.2255-4165.2016.04.01.010>
- Yao, T., Zheng, Q., & Fan, X. (2015). The Impact of Online Social Support on Patients ' Quality of Life and the Moderating Role of Social Exclusion. *Journal of Service Research*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/1094670515583271>
- Yu, B., Wang, J., Song, X., Chen, T., & Shan, N. (2025). The Network Relationships Between Online Social Support , Psychological Resilience , and Academic Self-Efficacy in College Students. *Wiley New Directions for Child and Adolescent Development*. <https://doi.org/10.1155/cad/7008998>
- Yuniswara, E. O., & Ardi, R. (2022). Adoption of Online Social Support Scale in Indonesian Text-Based Online Counseling Context. *Proceeding of the International Conference on Current Advancement in Psychology (ICCAP) 2022 - Psychology for Sustainable Recovery in the Life after the Pandemic* *Proceeding of the International Conference on Current Advancement in Psychology (ICCAP) 2022 -*, 2018, 471–475.
- Zahra, D. Z. (2024). *Pengaruh Adiksi Media Sosial, Fear of Missing Out, Online Social Support, dan Respect terhadap Perilaku Phubbing*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Zakaroh, F. M. (2024). *Hubungan Resiliensi Digital dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja di SMAN 4 malang*. Universitas Brawijaya.

- Zhan, Y., & Ding, X. (2025). Network analysis of depression emotion suppression digital burnout and protective psychological factors. *Scientific Reports*, *15*(16406), 1–11.
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2022). The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Front. Psychol*, *16*(1517920).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Surat Mahasiswa <https://apps-psikologi.unismalang.ac.id/psycda4apps/consolidated.php>

 KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI
Jalan Gajene 50 Malang, 65144, Telpom: 0341-555218, Website: psycda4apps.unismalang.ac.id

Nomor : 974/PPs/1/PP/009/5/2026 08 Mei 2026
Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.
Rektor Universitas Negeri Kota Malang
Kota Malang
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Name / NIM : RACHMATULLAH SYA'BANI
SASTRAPRAJA/220401110262
Tempat Penelitian : Universitas Negeri Kota Malang
Judul Skripsi : Pengaruh Online Social Support dan Digital Resilience terhadap Digital Burnout pada Mahasiswa Pemegang Online yang Menyusun Skripsi
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Andik Rony Irawan, M.Si.
2. Dr. Hj. Endah Kumawati Purnaningtyas, M.Psi., Psikolog
Tanggal Penelitian : 06-05-2026 s.d 30-06-2026
Model Kegiatan : Online

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh

s. n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik,
Muallifah

Tembusan:
1. Wakil Dekan II dan III;

1 of 1 18-05-2026 10:31

Surat Mahasiswa <https://apps-psikologi.unismalang.ac.id/psycda4apps/consolidated.php>

2. Ketua Prodi S1;
3. Keag TU.



Lampiran 3. *Rate Kajian Keislaman*

PERSETUJUAN PROFESSIONAL JUDGEMENT

Hal : Permohonan Penilaian Kajian Keislaman
Lampiran : 1 Benda!

Yth. Ibu Ernita Zakiyah, M.Th.I,
Di tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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

Nama Lengkap : Rachmatullah Sya'hani Sastrapraja
NIM : 220401110262
Program Studi/Fakultas : Program Studi Psikologi/Fakultas Psikologi
Dosen Pembimbing : Dr. Andik Rusy Irawan, M.Si, Psi
Dr. Hj. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi
Judul Penelitian : Pengaruh *Online Social Support* dan *Digital Resilience* terhadap *Digital Burnout* pada Mahasiswa Pemegang *Online* yang Menyusun Skripsi
Variabel : 1. *Online Social Support*
2. *Digital Resilience*
3. *Digital Burnout*

Memohon dengan hormat kesediaan Bapak/Ibu untuk berkenan memberikan penilaian terhadap kajian keislaman penelitian yang akan saya gunakan dalam penelitian saya. Sebagai bahan pertimbangan bersama ini saya lampirkan kajian keislaman penelitian yang akan digunakan.

Demikian permohonan yang dapat saya sampaikan, atas bantuan dan perhatian serta mendahului perkembangannya, saya ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Melang, 14 Mei 2026


Rachmatullah Sya'hani Sastrapraja
NIM. 220401110262

SURAT PERNYATAAN KESEDIAN MENJADI RATER

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ernita Zakiyah, M.Th.I
Pekerjaan : Dosen
NIPNIDN : 19801312019051007

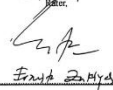
Menyatakan bersedia menjadi rater untuk kajian keislaman *Online Social Support, Digital Resilience* dan *Digital Burnout* yang akan digunakan dalam menyelesaikan tugas akhir dengan judul "*Pengaruh Online Social Support dan Digital Resilience terhadap Digital Burnout pada Mahasiswa Pemegang Online yang Menyusun Skripsi*" yang disusun oleh:

Nama : Rachmatullah Sya'hani Sastrapraja
NIM : 220401110262

Adapun catatan yang diberikan untuk Kajian Keislaman *Online Social Support, Digital Resilience* dan *Digital Burnout* adalah sebagai berikut:

1. *Integrasi (Bae 2) dan Fenomena dalam Kajian Keislaman*
"sebelum saya integrasi ke dalam juga variabel terikat"
"Bila ada kajian, lebih banyak ke Bae 2 daripada ke Bae 1"
"Bila ada ke Bae 1, lebih banyak ke Bae 2"
2. *Tujuan, Maksud dan Tujuan dalam penelitian keislaman*
3. *Bae 1 dan Bae 2*
4. *Penelitian*
"Penelitian keislaman" "Penelitian keislaman" "Penelitian keislaman"
"Kajian Keislaman" "Kajian Keislaman" "Kajian Keislaman"
5. *Batikan penelitian keislaman*
"Batikan penelitian keislaman" "Batikan penelitian keislaman" "Batikan penelitian keislaman"

Melang, 14 Mei 2026


Ernita Zakiyah

1. Online Social Support

Definisi : bentuk dukungan sosial multidimensional yang difasilitasi oleh media daring, yang diwujudkan melalui interaksi komunikasi digital untuk membantu individu mengurangi tekanan, mengembangkan kapasitas coping, dan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

بِهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَمْ يَلْعَنُوا شُعْبَةَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقُلُودَ وَلَا أَمْنُ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَتَّقُونَ فِتْنَةً مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةً
 وَإِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ^١ وَلَا يَخْرُجُ شَيْءٌ قَوْعٍ إِلَّا صَلَّوْا عَلَيْنَ مَسْجِدِ الْحَرَامِ لَنْ تَعْلَمُوا^٢ وَتَعْلَمُوا عَلَى الْبَيْتِ وَالْقَوَىٰ وَلَا تَعْلَمُوا^٣
 عَلَى الْإِيمِ وَالْمَعُونِ وَالْقَوَىٰ وَاللَّهُ^٤ إِنَّ اللَّهَ حَيُّ الْعَالَمِينَ^٥

Wahai orang-orang yang beriman! Janganlah kamu melangar syair-syair kesucian Allah, dan jangan (melangar) kehormatan (bun-bulan karun, jangan (mengganggu) hadiah (sewa-sewa karun) dan qadil (hewan-hewan karun yang diberi tawak) dan jangan (pelak) menganggu orang-orang yang mengunjungl Baitulharim; mereka merenak karunia dan keridat Tuhanhya. Tetapi apabila kamu telah menyelesaikan urusan, maka kamu boleh berbun. Jangan sampai kebencian (mu) kepada suatu kaum karena mereka mengahlang-lahingmu dari Masjidilharim, mendorongmu berbuat melampaui batas (pada mereka) dan solong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-melolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertawakul kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya. (Surat Al-Baqarah: 190, 2, 3)

No	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1	واعتزلوا Dan tolong-menolonglah kamu		Menurut Nick dkk. (2018), online social support merupakan bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui media digital untuk membantu individu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental.
2	على غير القوي Dalam kebijakan dan ketakwaan		Dukungan sosial secara daring dapat diwujudkan melalui pemberian empati, perhatian, bantuan informasi, maupun dukungan emosional yang membantu individu menghadapi permasalahan dan tekanan hidup secara adaptif. (Zahra)

			2024)
--	--	--	-------

Berdasarkan ayat di atas, diketahui bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk saling tolong-mengolong dalam kebaikan. Interaksi sosial dalam konteks kehidupan digital tidak terjadi secara langsung, namun melalui media daring yang memungkinkan individu memberikan dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan praktik kepada orang lain. Online social support berperan penting dalam membantu individu mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membangun rasa keterhubungan sosial di lingkungan virtual. Dukungan tersebut dapat diberikan melalui perhatian, empati, motivasi, dan bantuan nyata yang dilakukan secara online. Oleh karena itu, nilai-nilai dalam Q.S. Al-Maidah ayat 2 selaras dengan konsep online social support yang menekankan pentingnya saling menghormati dan memberikan dukungan positif kepada sesama, termasuk melalui media digital.

kebiasaan dan gaya hidup (jurnal Higgin)

Islam.
Integrasi tolong menolong bukan hanya Internasi
Verbal, akan tetapi komunikasi see menyeluruh.
baik verbal & non Verbal. (+) komunikasi optik.
afektif -

2. Digital Resilience *Variable*

Definisi kapasitas psikologis dinamis pada individu yang mencakup kelenturan kognitif, regulasi perilaku, dan adaptasi emosional untuk menyerap, mengelola, serta bertransformasi dalam menghadapi tekanan dan risiko di lingkungan digital. Kapasitas ini berfungsi sebagai pelindung agar individu tetap mampu mempertahankan fungsi utamanya, meningkatkan kesejahteraan mental, serta mencapai kondisi yang lebih adaptif di tengah interaksi teknologi yang intens.

→ *Integrasi*

ولا تهؤرو ولا تفرؤو، والله الأعزون إن كنتم مؤمنين ١٣٩

"Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya jika kamu orang-orang beriman."

No	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1	ولا تهؤرو	Janganlah kamu bersikap lemah	Connor & Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan dan tetap kuat ketika menghadapi tekanan maupun kesulitan hidup. Dalam konteks digital, kemampuan ini tercermin dalam digital resilience yang membantu individu menghadapi tekanan teknologi secara adaptif.
2	ولا تفرؤو	Dan janganlah kamu bersedih hati	Individu yang memiliki digital resilience mampu mengelola emosi negatif, mengontrol stres digital, serta bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman negatif di lingkungan daring (Sharma dkk., 2021).
3	والله الأعزون	Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi derajatnya	Ketanggahan psikologis membuat individu mampu mempertahankan fungsi psikologis dan kesejahteraan mental meskipun berada dalam tekanan digital yang tinggi. Hal ini menunjukkan kemampuan individu untuk tetap berkembang dan adaptif dalam

			menghadapi tantangan teknologi (Sharma dkk., 2021).
--	--	--	---

Berdasarkan ayat di atas, diketahui bahwa Allah Swt. mengajarkan manusia agar tidak lemah dan mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan. Individu dalam konteks digital sering menghadapi tekanan berupa overload informasi, tuntutan komunikasi daring, maupun stres akibat penggunaan teknologi yang intensif. Kondisi tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Digital resilience menjadi kemampuan penting yang membantu individu bertahan, mengelola emosi, serta bangkit kembali ketika menghadapi risiko dan tekanan di lingkungan digital. Individu yang memiliki ketanggahan digital mampu mengontrol penggunaan teknologi, mempertahankan keseimbangan psikologis, serta menjadikan pengalaman negatif sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri. Oleh karena itu, nilai-nilai dalam Q.S. Ali 'Imran ayat 139 sejalan dengan konsep digital resilience yang menekankan pentingnya ketanggahan, optimisme, dan kemampuan adaptasi dalam menghadapi tantangan kehidupan digital.

3. Digital Burnout

Definisi : suatu sindrom kelelahan multidimensional (fisik, emosional, dan kognitif) yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital secara berlebihan dan terus-menerus, yang ditandai dengan penurunan kapasitas adaptasi dan hilangnya energi psikologis dalam menghadapi tuntutan di ruang digital.

لا يَكُنْ لَكَ شَيْءٌ إِلَّا رِزْقٌ مِّنَّا مَا كُنْتَ تَحْتَسِبُ ۚ لَوْ أَنِ الْإِنسَانُ لَكَافٍ بِمَا يَصْنَعُ ۚ

لَا يَكُنْ لَكَ شَيْءٌ إِلَّا رِزْقٌ مِّنَّا مَا كُنْتَ تَحْتَسِبُ ۚ لَوْ أَنِ الْإِنسَانُ لَكَافٍ بِمَا يَصْنَعُ ۚ

Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari kebajikan yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Mudah-mudahan kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir."

No	Lafadz	Arti	Teori Psikologi
1	لا يَكُنْ لَكَ شَيْءٌ	Allah tidak membebani seseorang	Burnout dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan yang berlebihan dan berlangsung terus-menerus. Tekanan digital yang tinggi dapat menyebabkan individu mengalami digital burnout berupa kelelahan psikologis akibat penggunaan teknologi secara intensif (Ertien & Ozdemir, 2020)
2	لا تَزِمْنَا	Dan janganlah kami bersodi hati	Individu yang memiliki digital resilience mampu mengelola emosi negatif, mengontrol stres digital, serta bangkit kembali setelah menghadapi pengalaman negatif di lingkungan daring (Sharma dkk.,

			2021).
--	--	--	--------

I/ Berdasarkan ayat di atas, diketahui bahwa Allah Swt. tidak memberikan beban kepada manusia melebihi kapasitas yang dimilikinya. Penggunaan teknologi yang berlebihan, tuntutan komunikasi daring, serta paparan informasi secara terus-menerus dapat menyebabkan individu mengalami digital burnout. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan konsentrasi, gangguan psikologis, serta menurunnya kesejahteraan mental. Ayat tersebut mengajarkan pentingnya kemampuan individu dalam mengenali batas kemampuan diri agar tidak terjebak pada tekanan yang berlebihan. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan teknologi secara seimbang menjadi bentuk upaya menjaga kesehatan psikologis agar individu mampu menjalankan aktivitas digital secara adaptif tanpa mengalami kelelahan berlebihan.

refers → Ertien
→ Papiin
→ Jume
Sip 9.

Lampiran 4. Kuesioner

Kuisisioner Penelitian

B *I* U

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Rachmatullah Sya'bani Sastrapraja, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saat ini saya sedang melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan tugas akhir (skripsi) yang bertujuan untuk mengetahui **Pengaruh Online Social Support dan Digital Resilience terhadap Digital Burnout pada Mahasiswa Pemegang Online yang Menyusun Skripsi**.

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda yang memenuhi kriteria berikut untuk berpartisipasi dalam penelitian ini:

- Merupakan mahasiswa aktif
- Sedang mengikuti kegiatan pemagangan online
- Berkuliah di kampus negeri Kota Malang
- Sedang menyusun skripsi
- Sudah melaksanakan program pemagangan online selama ≥ 1 bulan
- Merasa sedang mengalami digital burnout.

Partisipasi Anda dilakukan dengan mengisi kuisisioner penelitian yang membutuhkan waktu sekitar 5-10 menit. Tidak terdapat jawaban benar atau salah dalam pengisian kuisisioner ini, sehingga diharapkan responden dapat memberikan jawaban sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian sesuai dengan Kode Etik Penelitian.

Demikian permohonan ini disampaikan. Atas kesediaan dan partisipasi Anda, saya ucapkan terima kasih.

Apabila terdapat pertanyaan lebih lanjut, Anda dapat menghubungi:

Email: 220401110262@student.uin-malang.ac.id

Dengan ini saya menyatakan bahwa saya telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian ini. Saya bersedia menjadi responden secara sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak mana pun. Jawaban yang saya berikan adalah jawaban yang sebenarnya tanpa ada paksaan dan pengaruh dari pihak lain. Saya memahami segala informasi yang saya berikan kepada peneliti akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

☐ Ya, Saya Bersedia

☐ Tidak, Saya Tidak Bersedia

Kuisisioner Penelitian

Deskripsi (optional)

Identitas

Silahkan teman teman isi sesuai dengan diri teman teman

Nama/Initial *

Misal: AA

Tulis jabatan singkat

Apakah anda memenuhi semua kriteria ini

- Mahasiswa aktif
- Berkuliah di kampus negeri di Kota Malang
- Sedang atau sudah mengikuti pemagangan online ≥ 1 bulan
- Sedang menyusun skripsi
- Mengalami kelelahan multidimensional (fisik, emosional, dan kognitif) yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital secara berlebihan dan terus-menerus.

☐ Ya

☐ Tidak

Asal Universitas *

☐ Universitas Brawijaya

☐ Universitas Negeri Malang

☐ Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

☐ Yang lain:

Usia *

Misal: 22

Tulis jabatan singkat

Fakultas *

Misal: Fakultas Psikologi

Tulis jabatan singkat

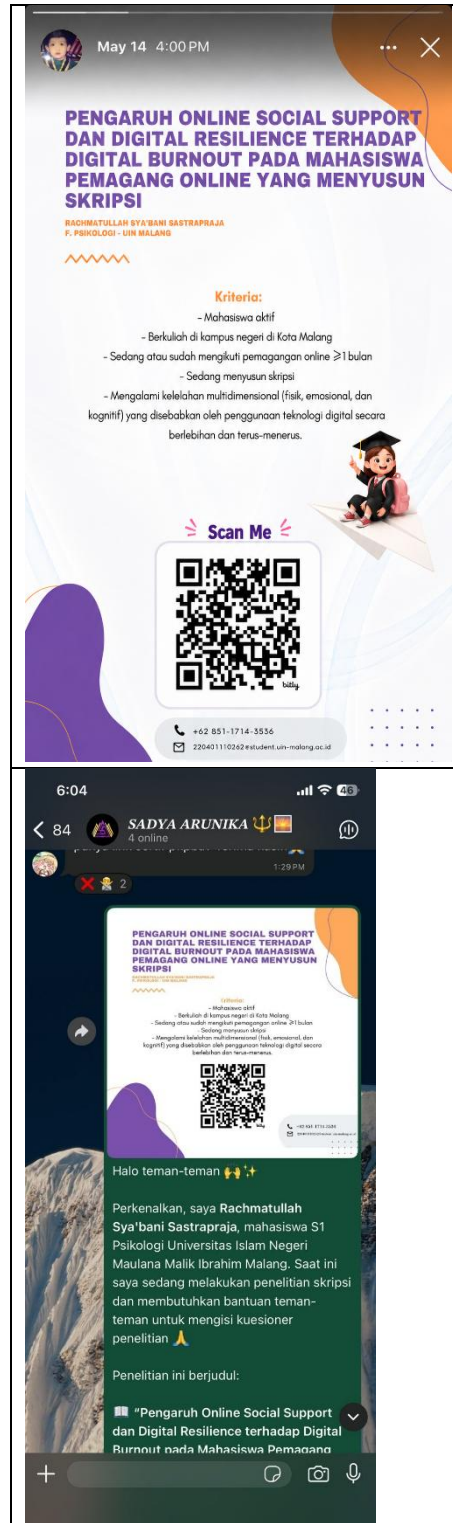
Petunjuk Pengisian

Silakan baca setiap pernyataan dengan seksama, kemudian pilih salah satu pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda, dengan memberi tanda pada pilihan yang tersedia.

Pilihan jawaban yang tersedia adalah sebagai berikut:

1. **Sangat Tidak Setuju (STS):** Apabila pernyataan sangat tidak sesuai dengan diri anda.
2. **Tidak Setuju (TS):** Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri anda.
3. **Setuju (S):** Apabila pernyataan sesuai dengan diri anda.
4. **Sangat Setuju (SS):** Apabila pernyataan sangat sesuai dengan diri anda.

Lampiran 5. Media Sebar Kuesioner



Lampiran 6. Instrumen Skala

Skala *Online Social Support*

No	Aitem
1	Saya merasa mendapatkan kepedulian dari orang lain secara daring
2	Saya merasa nyaman dengan diri saya karena perkataan atau tindakan orang lain secara daring.
3	Saya merasa mendapatkan dorongan semangat dari orang lain secara daring.
4	Saya merasa mendapatkan perhatian dari orang lain secara daring.
5	Saya merasa mendapatkan tanda apresiasi seperti <i>likes</i> , <i>favorites</i> , <i>upvotes</i> , atau <i>views</i> dari orang lain secara daring.
6	Saya menerima komentar positif dari orang lain secara daring.
7	Saya merasa bahwa orang-orang secara daring menyukai hal-hal yang saya katakan atau lakukan.
8	Saya merasa bahwa orang-orang secara daring tertarik kepada saya secara personal.
9	Saya merasa mendapatkan dukungan dari orang-orang secara daring.
10	Saya merasa dihargai oleh orang-orang secara daring
11	Saya merasa dapat mengobrol atau beraktivitas bersama orang lain secara daring.
12	Saya merasa bahwa orang-orang secara daring meluangkan waktu bersama saya.
13	Saya merasa dapat melakukan aktivitas yang menyenangkan bersama orang lain secara daring.
14	Saya merasa tergabung dalam kelompok daring dengan orang-orang yang memiliki minat serupa.
15	Saya merasa dapat mengobrol dengan orang lain secara daring tentang hal-hal yang kami sukai bersama.
16	Saya merasa terhubung dengan orang-orang secara daring yang memiliki kesukaan yang sama.
17	Saya merasa menjadi bagian dari kelompok-kelompok dalam lingkungan daring.
18	Saya merasa bahwa orang-orang secara daring bercanda dan bersenda gurau dengan saya.
19	Saya merasa terhubung dengan orang-orang secara daring melalui hal-hal yang saya sampaikan atau lakukan.
20	Saya merasa diterima oleh orang-orang secara daring.

21	Saya merasa mendapatkan nasihat yang bermanfaat dari orang-orang secara daring.
22	Saya merasa mendapatkan informasi yang membantu dari orang-orang secara daring.
23	Saya merasa mendapatkan saran yang membantu ketika menghadapi masalah secara daring.
24	Saya merasa mendapatkan informasi mengenai tempat atau sumber bantuan dari orang lain secara daring.
25	Saya merasa mendapatkan bantuan untuk mempelajari hal-hal baru dari orang-orang secara daring.
26	Saya merasa mendapatkan saran atau masukan dari orang-orang secara daring.
27	Saya merasa mendapatkan informasi yang ingin saya ketahui dari orang-orang secara daring.
28	Saya merasa terbantu dalam memahami situasi yang saya hadapi melalui orang-orang secara daring.
29	Saya merasa mendapatkan sudut pandang baru dari orang-orang secara daring ketika menghadapi masalah.
30	Saya merasa terbantu melihat suatu hal dari sudut pandang yang berbeda melalui orang lain secara daring.
31	Saya merasa mendapatkan bantuan dalam bentuk materi atau hal lainnya dari orang lain secara daring ketika membutuhkannya.
32	Saya merasa mendapatkan bantuan dalam urusan kuliah atau pekerjaan dari orang lain secara daring.
33	Saya merasa mendapatkan bantuan untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan dari orang lain secara daring.
34	Saya merasa dapat menemukan orang secara daring yang bersedia membantu ketika membutuhkan bantuan.
35	Saya merasa mendapatkan tawaran bantuan dari orang lain secara daring.
36	Saya merasa mendapatkan bantuan dari orang lain secara daring dalam kegiatan atau acara yang saya anggap penting.
37	Saya merasa mendapatkan hal-hal yang saya butuhkan dari orang lain secara daring.
38	Saya merasa mendapatkan hal-hal yang saya butuhkan dari orang-orang secara daring.
39	Saya merasa mendapatkan bantuan dalam urusan kuliah atau pekerjaan dari orang lain secara daring.
40	Saya merasa dapat menghubungi orang lain secara daring untuk mencari bantuan terkait hal yang saya anggap penting.

Skala *Digital Resilience*

No	Aitem
1	Saya mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi.
2	Saya memiliki hubungan yang baik dan erat dengan orang lain.
3	Saya siap menghadapi berbagai kejadian yang akan datang.
4	Saya merasa pengalaman keberhasilan yang saya miliki meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi perubahan.
5	Saya mampu bangkit kembali setelah menghadapi kesulitan.
6	Saya percaya bahwa takdir Tuhan dapat membantu dalam menghadapi berbagai situasi.
7	Saya meyakini bahwa setiap kejadian memiliki alasan tertentu.
8	Saya selalu berusaha memberikan hasil yang terbaik dalam setiap situasi.
9	Saya merasa mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.
10	Saya tidak mudah menyerah meskipun menghadapi situasi yang sulit.
11	Saya tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan.
12	Saya meyakini bahwa diri saya adalah pribadi yang kuat.
13	Saya menyukai tantangan dalam kehidupan.
14	Saya mampu berjuang untuk mencapai tujuan yang saya inginkan.
15	Saya merasa bangga terhadap pencapaian yang telah diraih.
16	Saya mampu melihat sisi positif dari setiap perubahan yang terjadi.
17	Saya mampu mengatasi stres yang muncul akibat perubahan.
18	Saya tetap mampu berpikir jernih meskipun berada dalam tekanan.
19	Saya lebih memilih untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang saya alami.
20	Saya berani mengambil keputusan meskipun belum pernah mengalaminya sebelumnya.
21	Saya mampu mengelola perasaan negatif yang saya rasakan.
22	Saya mempercayai firasat saya dalam mengambil keputusan.
23	Saya mengetahui sumber bantuan yang dapat saya hubungi ketika membutuhkan bantuan.
24	Saya tetap teguh dalam mempertahankan pendirian dan tujuan saya.
25	Saya mampu mengendalikan arah kehidupan saya.

Skala *Digital Burnout*

No	Aitem
1	Saya mengalami kesulitan untuk fokus saat menggunakan perangkat digital.
2	Saya merasa khawatir bahwa suatu saat kemampuan berpikir yang dimiliki akan menurun akibat penggunaan perangkat digital.
3	Saya merasa menjadi kurang jelas dalam berpikir saat menggunakan perangkat digital.
4	Saya merasa stres akibat penggunaan perangkat digital.
5	Saya merasakan pegal pada tangan atau tubuh setelah menggunakan perangkat digital dalam waktu lama.
6	Saya mulai merasakan gejala depresi akibat penggunaan perangkat digital.
7	Saya merasakan kesepian saat terlalu sering menggunakan perangkat digital.
8	Saya merasa bingung terhadap kondisi diri saya sendiri akibat penggunaan perangkat digital.
9	Saya merasa terkekang oleh penggunaan perangkat digital.
10	Saya mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan nyata dan kehidupan virtual.
11	Saya menghabiskan waktu yang sangat lama menggunakan perangkat digital.
12	Saya menjadi jarang berinteraksi secara langsung dengan lingkungan sekitar.
13	Saya merasa gelisah ketika tidak memiliki akses internet atau sedang tidak terhubung secara daring.
14	Saya terus memikirkan pesan telah terima dan aktivitas yang terjadi di dunia digital.
15	Saya merasa tidak dapat melakukan aktivitas tanpa menggunakan perangkat digital.
16	Saya merasa cemas ketika tidak memeriksa media sosial secara terus-menerus.
17	Saya merasa tidak berdaya ketika tidak memiliki akses internet.
18	Saya merasa terganggu oleh kekhawatiran akan kehilangan atau lupa membawa perangkat digital.
19	Saya merasa sangat lelah akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan.
20	Saya merasa tidak lagi memiliki respons emosional terhadap situasi di sekitar saya.
21	Saya menjadi kurang peka dan kurang peduli terhadap orang-orang di sekitar saya.
22	Saya merasa menjadi lebih tidak sabar dalam menghadapi situasi sehari-hari.
23	Saya merasa menjadi lebih mudah marah dalam kehidupan sehari-hari.
24	Saya merasa frekuensi interaksi tatap muka saya dengan orang lain semakin berkurang.

Lampiran 7. Skor Uji Coba

Skala *Online Social Support*

2	4	4	3	4	1	2	1	1	1	2	3	2	3	4	2	1	2	2	2
2	4	2	3	2	2	2	1	1	3	3	3	4	3	3	1	2	1	1	1
4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3
4	4	4	4	4	2	1	1	2	1	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3
2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	2	4
3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	4
4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	3	1	1	2	2	1
2	2	1	1	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3
4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	3
3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	4	3	3	4	3	3	1	2	1	2
1	2	2	2	1	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4
2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	2	4	4	3	3	4	4
1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	3	4
1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4
1	2	2	3	1	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	2	2	2	3	3
2	1	1	1	1	3	2	4	2	2	2	3	1	2	1	3	3	3	3	4
3	2	4	3	4	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2
2	1	2	1	1	4	4	4	3	4	3	1	1	2	2	3	3	1	4	3
1	1	1	1	1	3	4	4	4	3	3	4	3	2	2	2	2	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	2	4	2	3
4	3	3	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	4	3	4	3	4
3	2	4	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	2	1	2	2
1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4
2	1	3	2	1	4	4	4	3	3	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1
4	1	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	1	1	2	1
1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	4	2	2	2	2	4	3	4	3
4	3	3	4	3	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	3	4	4	3	3
3	2	2	1	1	4	3	3	3	2	1	1	1	2	2	4	3	4	2	4
1	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4
1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	3	3	2	2
4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1
2	3	3	3	2	1	1	2	1	1	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1
2	1	1	1	1	2	3	3	4	4	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1
4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	1	4	2	3	3
4	2	4	3	4	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2

1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2
1	1	1	2	1	4	4	4	4	3	2	1	3	2	2	4	3	2	3	3
3	3	2	4	3	1	2	1	2	1	4	2	3	4	3	2	1	1	2	1
4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
3	2	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3
1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3
2	3	1	2	2	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	1	2	2	1	1
1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1
2	1	1	1	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	3	4	4	3	3
2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1
3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3	4	3	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	1	1	1	2
1	1	1	1	1	3	4	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	3	2
3	3	4	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3
3	2	3	1	2	3	3	1	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	4	4	4	4	4	3	3	3	2	4
4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	1
4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3
3	4	4	4	3	2	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	1	1
2	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	3	2
2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	2	1	2	2	1	4	3	2	2	2
3	4	3	3	2	1	1	2	1	1	3	4	2	4	3	3	3	4	1	2
3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	1	2	2	1	2
3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	4	2	4	3
2	4	2	3	1	4	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3
1	2	1	3	2	4	4	3	4	4	1	1	1	1	1	3	2	3	3	1
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	4	2	4
4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	2	3	3	2	3	4	4	4	4	3
4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3
3	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1
3	2	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	4	2	2	2
1	1	2	3	3	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2

Skala *Digital Resilience*

2	2	1	1	2	1	1	2	3	4	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	1	2
3	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	1	1
2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2
4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	2	1	3	2	3	1	2	2	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1
2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	4	3	4	3
3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	2	4	2	3
1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	4	3
2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	2	2
1	1	2	2	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	1	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4
1	1	1	1	1	1	3	1	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	2	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	2	1
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1
3	3	2	3	3	4	2	2	1	2	1	1	1	1	2	4	4	4	2	4	2	1	1	2	2
3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2
4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	1	1	2	3
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4
4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	2	4	1	2	2	1	1	2	2
4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	1	2	4	4	4	4	4	2	1	1	4	4
2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	4	2	3	3	2	3	2	2	1	3
4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2
3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4
2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	1	1
1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	2	2	1	4	4	3	2	2
2	1	2	3	2	2	1	2	4	3	4	3	4	2	3	1	1	2	2	1	4	4	3	2	3
2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	4	4	4	3	3
2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	4	4	3	2	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	2	1	2	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2
4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	3	3	4	2	1
4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	2	1	1	3	4
4	4	3	4	3	4	4	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2
2	2	1	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	3	4	2	1	2	2	2
1	2	1	2	1	2	1	1	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4
3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	2	2
3	3	4	3	4	4	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	4

3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	4	3	2	1	3	3	4	3	1	1
2	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1
4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	4	4	4
1	2	2	1	2	1	1	2	3	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1
3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	2	1	1
1	1	1	1	1	1	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	2	2	2
2	1	3	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	2	1	4	2	2	2	2	2
4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	4	4	1	1	1	1	1	2	3	2	4	3	3
3	2	3	2	2	2	2	1	4	4	2	4	3	3	3	1	1	1	2	2	3	2	2	1	2	2
2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2
2	2	2	1	1	1	2	2	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3
3	3	3	3	4	3	4	3	1	1	2	4	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4
4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	3	3	1	1	1
3	2	3	2	2	3	2	3	4	4	3	3	4	4	3	2	2	2	1	2	2	3	2	4	3	3
3	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	1	2	3	3	2	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	1	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3
3	2	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	4	4	3	1	1	1
2	2	1	1	1	2	1	2	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1	3	4	4
1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	1	2	2
2	2	2	2	1	2	1	2	4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	3	4	4	3	3	3	1	1
4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	1	1	2	1	1	3	2	2	3	3	3
3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	1	4	4	2	1	1	4	4	4

Skala *Digital Burnout*

3	1	3	3	2	1	1	1	2	1	2	1	4	1	3	3	4	1	3	4	1	3	2	2
4	4	4	3	1	3	3	3	4	4	4	3	1	2	3	1	2	3	2	4	1	2	1	3
1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3
2	3	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	2	4	4	3	4
2	3	4	3	4	2	3	4	1	3	4	3	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2
4	4	2	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	3
4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	1	1	1	1	2	3	4	3	1	3	3
3	4	3	3	3	4	4	3	3	1	2	3	2	2	2	1	4	1	4	3	3	3	1	1
1	1	4	1	3	1	3	1	1	3	3	2	4	4	4	4	3	3	2	1	3	1	1	2
3	1	1	4	2	1	1	2	3	3	1	1	3	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1
1	4	1	3	3	3	3	4	2	3	4	3	2	1	4	3	2	4	1	4	4	3	4	4
1	3	4	2	1	1	3	3	1	3	3	3	1	1	1	2	3	2	1	2	2	2	1	2
2	1	3	3	3	4	2	3	1	3	1	1	4	4	4	1	4	4	1	1	3	1	1	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	2
4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	2	4	1	3	2	3	1	3	2	3	1	3	2	2
1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1
4	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	4
1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2
4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	1	4	3	2	4	4	4	3	4	4
2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
2	2	2	3	1	1	1	2	1	1	3	1	4	4	2	3	3	4	2	2	1	1	1	1
4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	1	2	2	2	3	4	1	3	2	2	4
2	4	3	1	4	2	3	2	3	3	4	2	1	1	1	2	2	3	3	2	1	2	4	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	1	3	2	3	3	2	2	4	1	4	1
4	1	1	4	3	1	4	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	2	1	3	3	2	1
4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	1	3	4	4	4	3	3	3
1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	3	1	2	2	3	4	4	1	1	1	1	2	1
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1
2	2	4	2	2	1	3	3	2	1	4	4	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1
3	4	4	3	4	2	2	3	4	2	1	4	4	2	4	3	4	4	2	2	1	1	1	2
1	1	3	1	1	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4
3	1	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	4	3	4	2	3	3	2	1	1	1	2	2
4	1	1	4	3	1	3	3	1	3	1	3	1	1	2	3	1	1	4	3	2	3	1	3
1	1	3	1	3	1	4	2	4	2	1	4	3	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2
1	1	1	1	3	2	2	3	1	2	1	1	3	2	2	2	1	1	4	3	1	3	2	4
1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1
3	4	4	3	4	3	1	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1	1
1	2	3	4	3	4	1	2	1	3	2	4	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	3	4
2	2	2	4	3	3	2	2	2	1	4	2	1	1	1	1	2	1	4	4	4	1	4	3

1	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	4	4	4	3	4	1	3	1	2	3	1
1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	4	1	3	1	1	4	1	2	1	1
1	2	1	1	2	2	3	1	1	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4
1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	4	3	4	3	1	2	1	2	3	2
3	3	4	2	4	1	4	4	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	2	4	3	3	1	4
3	1	4	1	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4
1	3	3	3	4	3	3	3	1	4	2	3	4	1	4	4	3	1	4	4	2	4	4	4
3	2	4	3	4	1	2	2	2	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4
1	1	2	1	2	3	3	1	1	2	3	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
2	4	1	3	1	3	1	2	3	3	2	3	1	1	2	1	2	1	4	4	4	4	1	2
3	2	1	2	2	3	3	1	2	4	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	1	2
1	1	2	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	2	1	3
1	1	1	1	3	3	2	3	2	1	1	1	3	1	3	3	2	1	3	3	4	2	3	4
2	3	1	2	3	2	3	4	1	1	3	3	3	4	3	4	4	2	1	3	2	1	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2
1	3	1	2	1	3	2	1	2	3	1	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	3
4	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	3	3	2	1	3	1	4
4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	2	3	1	3	4	1	4	3	1	2	1
4	2	2	4	2	1	3	2	1	3	3	3	3	3	4	1	4	3	2	4	3	1	3	3
3	1	1	3	1	2	3	1	1	1	2	1	3	3	2	3	2	4	1	1	2	3	2	3
4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	2	1	4	3	1	1	4	4	2	3	4	4
4	1	2	2	1	2	2	2	3	1	4	4	1	1	1	4	1	1	4	3	4	4	4	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	1
3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	2	3	1	2	3	3	2
1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	2	1
3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	3	3	4	1	3	1	3	2	4	4	4	3	4	4
2	1	3	1	4	3	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1
1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	2	1	1	1
4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	4	1	3
3	2	1	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3	2	3	2	2	1	3	3	2	4	3	3
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	1	2	1	2	2	3	2	4	4	4

Lampiran 8. Skor Penelitian

Skala *online Sociaal Support*

2	3	4	1	3	4	2	3	4	3	4	2	2	3	4	2	1	4	3	2
3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	2
2	3	1	3	2	1	1	2	3	4	3	2	1	1	2	3	1	1	4	1
3	3	1	4	3	4	3	2	2	1	4	2	1	4	4	3	2	2	3	4
2	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	2	3	4	2
2	1	3	3	2	1	3	3	2	3	4	3	2	4	1	4	3	2	1	2
3	1	1	3	3	2	2	2	2	1	4	2	2	3	1	2	1	2	4	3
4	2	1	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	2	3	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2
2	3	2	2	3	3	4	1	3	1	2	1	3	2	2	3	4	2	2	4
2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2
4	3	2	3	1	4	4	4	3	1	3	1	4	4	2	2	2	2	4	3
2	3	3	1	2	2	3	1	4	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3
4	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2
2	3	3	3	3	4	3	1	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	2
3	4	1	4	2	3	4	3	4	4	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2
3	1	2	2	2	1	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3
1	1	1	2	1	4	1	1	3	2	2	2	3	3	2	1	3	1	4	2
1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	3	1	2	2
2	3	4	3	1	1	2	1	2	1	2	3	2	3	1	3	2	1	2	1
1	2	2	1	2	2	3	1	2	4	3	2	3	1	1	3	1	1	1	2
4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	1	4
1	3	4	1	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	1	3	3	2
1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1
1	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1
4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4
1	3	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	3	2
1	3	1	1	2	1	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	3	1	3	2
2	3	1	2	1	1	3	1	3	4	2	1	1	2	2	2	3	1	3	1
2	2	3	1	1	3	3	1	1	2	3	2	1	3	3	1	3	2	2	2
3	1	1	4	2	2	3	2	1	1	2	1	4	2	3	1	3	1	1	2
4	1	2	4	2	4	3	3	2	2	3	1	2	4	4	1	3	3	3	1
4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3
2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	1	1	3	2	2	1	3	2	2
2	1	1	3	1	2	2	1	2	3	1	4	3	1	1	1	3	3	2	2
3	3	1	2	3	3	1	4	3	3	1	2	2	3	4	3	3	2	1	3

2	4	3	3	4	1	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2	1
4	3	4	4	3	3	1	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4
2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	2	3	1	1	1	2	1	2	1
2	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	1	3
4	3	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4
4	3	3	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	2	3	3	2	3
1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1
4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1	4	4
4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1	4	4
3	3	4	2	3	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3
3	3	2	4	3	4	2	3	3	1	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	3	1	3	3	2	3	1	1	2	1	1	3	2	2	3	1	3	3
2	3	3	3	2	3	4	3	1	4	4	2	3	1	4	1	2	2	3	3
3	1	2	2	2	2	4	3	1	2	1	3	4	2	2	2	2	2	3	1
2	3	1	4	2	2	1	1	3	2	3	1	3	4	2	3	4	1	3	3
4	3	2	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	2	3	4
1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	4	2	1	3	1	3	2
1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	2	1
4	4	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	3	2	1	1	1
4	4	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4
1	2	2	1	2	1	2	4	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
4	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	2	4	4	4	3	4	4	3	3
2	1	1	4	3	4	3	3	2	4	2	2	4	1	2	2	1	3	2	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	1	4	4	3	4	3	3	4
4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4
2	3	4	1	3	3	2	1	1	2	3	2	4	3	3	4	3	4	1	1
1	1	1	3	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	2	1
3	4	4	2	3	2	3	1	1	3	2	4	4	1	1	3	2	1	2	2
3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
3	2	2	2	1	1	4	4	3	3	2	3	2	2	1	2	4	4	3	2
2	4	3	1	4	3	3	3	4	3	4	2	1	4	2	4	4	3	2	4
2	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	1	4	3	3	2	4	3
4	4	3	3	1	2	4	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	4	2	2

4	1	3	2	4	4	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	4	1	2	4
2	1	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	4	3	1	1	2	1	2
4	4	4	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4
3	2	1	1	3	2	4	4	1	1	2	1	1	2	3	2	1	3	3	1
1	4	2	1	4	1	2	3	2	3	3	1	3	1	3	1	2	2	3	2
2	3	2	1	1	2	3	1	1	1	3	2	3	1	2	3	1	2	2	2
3	1	3	2	3	4	4	2	3	3	1	4	2	2	3	2	3	2	2	2
1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1
2	1	3	1	1	2	3	2	3	4	4	2	1	3	2	1	2	1	1	3
2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	3	3	1
4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4
4	3	1	2	3	1	2	3	4	4	4	3	2	1	4	3	1	3	3	3
3	3	2	1	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	1	1	2	4	1	4
2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	4	2	1	1	2	1	2	4	2	2
2	1	2	1	3	2	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4
1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	2	1	3
1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	3	2
2	1	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	2	2	1	4	2	2
4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3
1	3	2	3	3	2	3	2	2	1	1	4	4	2	2	4	2	3	2	2
3	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	4	4	1	4	3	4	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
2	3	2	3	4	3	4	2	2	2	2	3	1	4	3	3	2	4	3	3
4	4	3	2	2	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3
1	1	1	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	1
4	2	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3
2	1	2	3	1	2	1	1	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2
4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	3	2	3	4	4
4	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	2	4
2	2	1	2	1	1	1	3	2	4	3	1	1	1	3	1	2	1	1	1
4	2	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2
2	1	1	1	1	2	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	1	1	2
4	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	2	4	1
2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4
3	4	3	2	3	1	3	2	3	1	2	3	1	2	1	2	3	2	3	3
4	2	2	4	3	2	3	2	2	4	3	1	4	4	2	3	3	3	4	2
1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	3	4	3	2	1
3	2	2	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3
3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	3	1	2	2	2	4	1	1	1	2
2	4	1	3	3	1	4	2	3	2	3	2	3	1	3	2	2	1	2	1

2	3	2	1	1	1	2	1	3	1	1	1	2	2	1	1	2	1	4	2
1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	2	2
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
3	2	1	3	3	1	1	3	2	3	2	1	3	4	2	2	3	3	1	2
2	2	3	3	1	3	2	3	1	2	2	1	1	2	1	1	4	3	2	3
2	3	1	3	4	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	4	3	3
2	2	2	3	3	1	4	3	3	2	3	1	4	4	3	3	4	3	1	4
2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	1	1	2	4	1	3	3	2	1	2
4	3	2	4	4	3	4	4	3	1	4	2	3	3	4	1	2	1	2	2
4	3	1	1	1	1	4	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1
4	2	3	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4
3	2	4	1	1	2	4	3	3	3	4	3	2	1	2	2	4	1	3	4
4	3	4	2	3	3	2	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	4	2
3	4	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4
2	2	1	4	4	4	1	1	2	4	1	1	4	2	4	4	4	4	2	4
3	2	3	3	3	3	3	2	1	3	4	2	1	2	3	3	2	3	4	2
4	3	2	3	4	4	4	2	4	3	1	4	4	2	4	3	2	4	4	3
4	4	1	4	4	4	3	3	4	2	4	2	3	4	2	2	1	3	4	3
4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	2	4	3
3	3	1	2	4	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	1
2	2	4	2	1	4	1	3	2	1	2	1	3	1	3	3	3	2	3	1
2	4	3	4	3	2	3	2	3	4	1	2	3	3	2	2	3	3	1	3
1	1	2	2	3	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1	1	1	1	2	1
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	2
4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4
4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3
3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3
4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4
4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4
3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	3
3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3
1	3	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	3	3	1	1	2	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3
3	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	1	3	3	1	1
1	1	2	2	3	1	3	3	2	2	4	2	2	1	1	3	1	1	2	2
2	2	1	3	2	3	1	2	1	4	3	2	1	2	3	2	1	2	1	1
3	2	4	3	3	3	4	1	3	4	3	1	4	3	3	2	3	4	3	4

1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1
3	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	3	2	1	2	1	1	1
4	3	1	3	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3
2	2	3	3	2	2	2	1	2	4	3	4	1	2	3	2	1	3	1	3
1	2	1	1	2	3	1	1	2	1	3	1	3	2	1	2	2	2	1	1
3	3	1	1	3	2	2	2	2	2	3	4	2	1	3	1	1	3	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	3	2	1	4	3	3	3	3	2	1	2	3	1	2	3	1	1
4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	2	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	1	2
3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	3	2	3	3
4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4
1	3	1	1	4	2	2	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1
1	2	3	2	3	1	1	1	3	2	1	2	2	4	3	2	2	2	4	4
2	3	1	4	3	2	2	1	1	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3
2	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1
4	2	1	4	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3
1	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	2
4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4
3	4	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3
3	1	3	1	2	2	4	2	3	3	1	2	3	1	1	3	2	2	1	2
4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3
1	4	4	3	3	3	3	4	2	4	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3
2	4	3	2	1	2	2	2	1	4	3	2	1	1	2	2	1	2	3	2
1	1	3	2	3	2	3	1	1	2	1	2	4	2	2	2	1	1	1	1
3	4	4	1	1	3	2	2	2	3	3	3	1	2	4	4	2	1	2	3
2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	1	3	3
2	3	4	4	1	2	2	1	2	2	3	3	3	3	4	1	2	1	2	4
4	2	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	3	1	2	3
4	2	2	4	3	1	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	1	4	4	4
4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	2	4	2	3	2	3
3	4	4	3	4	4	1	2	3	3	2	4	3	4	2	2	2	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
2	2	2	2	4	2	4	3	3	1	4	2	3	1	4	3	3	1	3	3
3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3
3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4
2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3

3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	4	3	3	2
3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	4	3	4	4
3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4
2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3
1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
2	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	3
1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2
2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2
4	1	3	2	3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3
2	2	2	3	2	1	1	3	2	1	2	2	2	1	4	2	1	2	2	1
3	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2
2	3	1	2	2	1	1	2	1	4	3	1	1	3	1	3	2	2	1	1
4	3	2	1	4	4	3	3	3	2	3	1	1	4	3	3	3	2	3	3
1	3	2	3	1	4	4	3	2	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3
3	3	3	4	2	3	2	2	3	2	4	2	4	3	2	3	3	2	3	3
3	3	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	1	4	3	2	3	3
3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	4	2	4
3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	2
2	2	2	1	1	4	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1
2	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	2	3
1	1	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1
2	1	1	3	2	1	2	3	3	4	2	1	4	1	2	3	4	3	1	3
3	3	4	3	2	3	2	4	2	2	2	4	3	2	2	3	3	4	3	2
3	1	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	3
2	2	3	3	2	4	3	1	2	2	2	2	4	1	1	1	2	2	1	3
1	1	1	3	1	3	2	4	3	3	3	1	1	3	1	1	3	3	3	3
3	3	2	3	4	1	3	1	1	4	2	3	2	2	2	4	2	2	2	3
4	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	3	2
1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	1	3	3	1	1	1	2
2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	3	2
2	1	2	2	2	2	4	3	2	2	1	2	2	3	4	4	1	3	2	2
2	4	2	3	3	1	3	2	2	2	3	1	2	3	1	3	2	3	3	3
4	4	3	3	1	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3
4	1	4	4	4	2	1	2	1	4	1	1	1	1	3	1	3	4	3	4
1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1
1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	3	2	2
3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	3	3	3	2
4	3	4	3	2	3	4	3	4	1	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4

4	2	2	1	3	2	3	1	1	2	2	4	3	3	4	4	1	2	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3	3	4	4	4
1	1	1	1	3	2	4	3	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	3	3
1	2	3	1	2	1	2	3	1	1	1	2	2	1	2	3	4	2	1	1
2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	3	2	4	4	3	4	2
2	2	3	1	2	2	1	1	1	2	2	4	2	2	2	2	4	2	3	3
3	2	2	4	3	4	4	2	3	2	2	1	2	3	3	1	3	4	4	2
2	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	1	3
3	4	4	2	4	1	4	3	2	1	1	1	3	2	3	3	1	3	4	3
4	3	3	4	2	3	3	2	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3
4	3	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	3	3	1	4
3	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1
1	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	4	1	4	2
4	2	1	3	2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	1	2
2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	4	3	2	3	3	3	2
1	2	2	2	2	3	1	3	3	2	3	1	2	4	2	1	2	4	3	1
3	3	2	4	4	4	2	2	2	1	4	3	3	2	2	3	3	2	2	3
2	4	3	1	1	2	2	4	1	4	1	1	1	3	2	2	1	3	4	3
2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	3	4	3	1	1	2	2
3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	4	3	2
2	1	3	3	3	1	1	2	3	1	1	3	3	2	1	3	1	1	3	2
1	1	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	1	2	1	3	3	4	3	3
2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2	1	1
2	3	3	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4
2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	2	4	3	2	1	2	4	3	2	3	4	2	1	2	4	2	3	3	2
1	1	2	1	3	3	1	2	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	1	2
3	1	3	2	1	4	2	3	4	1	2	2	2	1	3	3	3	1	2	3
2	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	2	3	1	3	1	1	1	3	2
4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	2	1	1	1	2	3	2	2	1	2	2	3	3	1	1	2	3	1
4	4	2	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
3	2	4	2	3	1	4	2	2	3	3	1	2	3	1	1	3	1	3	2
1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	3	1	1	1	1	2

Skala *Digital Resilience*

1	4	4	2	3	3	2	3	3	3	3	1	4	4	2	3	3
1	2	2	3	1	4	1	3	2	1	3	1	3	3	3	3	3
4	3	3	4	1	2	2	2	1	1	3	3	3	1	3	4	2
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
3	2	2	3	3	3	2	4	1	3	2	4	3	4	2	2	4
1	3	2	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	1	1
2	4	4	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4
4	3	4	3	3	2	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	1	2	3
4	1	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	1	2	2	3
3	4	2	3	2	4	3	2	1	3	1	3	2	1	3	3	2
4	4	4	2	2	1	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2
2	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3
2	3	4	3	4	2	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3
3	2	3	4	4	2	4	4	3	2	2	3	2	4	4	2	3
3	3	3	3	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	4	3	3	1	2	3
2	1	2	1	1	3	2	1	3	1	2	1	1	1	1	1	2
1	1	1	1	2	3	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1
3	2	1	3	2	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3
2	2	4	2	1	1	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	1
4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
2	3	1	1	2	1	3	3	1	2	2	2	1	1	1	2	1
3	3	1	2	1	1	1	1	3	2	4	3	3	2	2	2	2
3	3	1	2	1	1	1	1	3	2	4	3	3	2	2	2	2
3	2	1	2	2	1	2	4	4	3	2	1	2	3	4	3	3
3	3	1	2	1	1	1	1	3	2	4	3	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	2	4	3
2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	3
3	1	2	2	4	2	1	3	2	1	3	3	1	3	1	2	2
2	1	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	1	2	2	2
2	3	1	1	1	2	3	4	3	2	2	2	2	1	4	3	2
3	2	4	4	1	4	3	1	3	1	4	1	3	3	4	3	3
2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2
2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	3	1	1	3	4	1
2	2	1	3	1	1	4	3	3	1	1	2	2	1	4	2	3
2	2	1	2	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1
3	1	2	1	2	1	3	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1

2	4	3	2	4	2	2	3	4	2	1	2	1	3	4	1	3
4	4	3	2	1	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	1	2
3	1	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	2	2	2	1	2
3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	2	1	3	2	4	3	2
2	2	1	2	4	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	3
2	1	2	3	3	4	3	1	4	1	4	3	2	2	1	3	3
2	1	2	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1
3	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
1	3	1	1	3	1	1	2	2	2	1	2	3	1	1	1	2
3	4	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	4	1
3	4	1	1	1	1	2	1	2	2	3	3	2	1	2	4	1
2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
3	2	1	4	2	2	2	3	2	1	1	1	1	3	1	2	1
2	1	1	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	2
2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	3	1
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	1	1	2	3	1	1	3	3	3	2	4	1	1
2	1	3	4	4	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4
2	2	1	2	2	2	4	4	1	3	4	4	4	4	1	3	4
1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	3	2	2
4	3	2	1	4	2	4	3	3	4	4	3	3	2	2	3	4
1	1	1	1	2	1	1	1	4	2	2	2	1	1	1	2	1
4	4	2	3	1	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4
2	2	1	1	3	4	3	1	2	1	3	1	1	3	2	2	1
3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4
2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
2	3	2	3	1	4	2	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3
2	2	4	2	1	2	3	3	2	3	3	1	3	1	1	1	2
2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4
1	3	4	3	3	1	2	2	3	2	4	1	1	3	4	2	3
1	3	3	2	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3
4	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	2	1
2	3	1	2	2	3	4	1	3	2	3	2	4	3	2	4	1
3	3	3	1	2	2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2
3	1	1	1	3	2	2	1	3	3	2	2	4	2	2	4	3
3	3	1	2	1	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	2	2
2	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4
4	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	1
2	1	1	3	2	1	4	1	2	2	2	3	2	2	2	4	2

1	3	3	2	2	4	2	1	2	1	3	2	1	2	2	3	3
3	1	3	3	3	3	1	4	4	3	1	3	1	1	1	3	2
1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	4	1	4	4	4	3	3	3	4	2	3	1	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
1	2	1	3	1	3	3	2	4	1	2	1	1	1	1	1	1
3	3	3	2	1	1	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2
2	1	2	4	3	3	4	4	1	3	3	3	2	2	2	3	1
2	1	2	1	1	3	3	2	3	1	1	3	2	2	3	2	1
3	3	3	2	4	3	3	3	1	2	1	1	3	3	2	1	4
1	1	3	4	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1
2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	1	1	3
1	2	2	3	1	3	2	2	2	1	1	1	2	3	3	1	4
4	3	3	1	4	2	2	1	3	2	1	3	4	1	1	3	2
4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4
4	2	1	3	2	2	4	3	2	1	3	2	1	2	4	3	4
2	3	1	2	2	1	3	2	3	1	3	3	3	3	2	1	2
3	2	4	4	1	4	4	2	2	4	3	2	4	3	2	3	3
3	3	2	3	4	1	2	3	4	1	3	2	2	2	3	1	3
3	1	1	3	3	2	3	1	4	3	3	3	2	2	2	3	3
4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4
1	1	3	2	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	2	3	1
1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1
2	3	4	2	1	3	3	1	2	4	3	2	4	3	4	4	3
2	1	3	1	3	1	3	2	1	2	2	1	3	1	1	3	1
2	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	4	4	4	1	4	3
2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	1	1	2	3	1	3	2
3	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4
3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	2
2	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4	4	1	3	3	2
3	1	3	3	3	1	2	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2
4	3	3	1	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3	1	4
2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2	1	1	3	1	2
3	1	4	3	4	2	1	2	1	1	2	2	3	1	1	3	2
4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	1
1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	4	1	3
3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1
1	1	1	3	1	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1
1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1

2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	2	1	2	3	4
3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	4	4	2	3
3	1	1	3	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	3	3	2	3	1	3	1	1	3	1	1	2	1	2
2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	4	1
4	4	4	4	3	4	4	4	1	4	4	2	3	3	3	4	4
1	3	3	1	3	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2
2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	1	1	3	3	1
3	1	4	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	2	1	1	2
3	3	1	3	4	1	4	1	2	4	2	4	3	4	3	3	3
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
2	1	2	2	1	2	3	2	4	2	3	1	3	3	2	2	2
3	4	3	3	2	2	2	3	1	3	2	1	3	3	2	4	3
4	2	2	1	1	3	1	2	1	4	1	2	2	2	2	3	1
4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4
2	3	2	4	1	3	2	3	3	3	1	4	1	4	4	3	3
3	1	2	4	1	1	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1
4	2	3	3	1	4	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3
4	3	3	2	2	4	3	3	1	3	2	2	2	2	1	2	3
2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	2	1	1
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2
3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4
4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4
4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3
4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4
4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4
4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3
4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
1	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	1
4	2	2	1	3	1	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	3
3	4	3	4	2	3	4	4	1	4	2	4	3	2	4	4	3
2	3	3	3	1	2	2	2	2	1	4	3	3	2	1	3	1
2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	4	2	3	3	1
4	1	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	2
2	2	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	1	2	1	4	2
1	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3	2	1	1	1	2	3

2	1	1	1	1	1	4	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1
1	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	3	4	3	4	2	3
4	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1
2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
3	1	1	2	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	1	1	1
4	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4
4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	2	4	3	4
3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3
3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	4
4	4	3	4	4	1	4	1	3	3	3	2	2	3	2	1	1
1	1	1	2	2	1	2	1	4	2	1	3	2	1	2	3	2
2	4	4	2	3	4	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	3
1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	3	4	3	1	2	3	1	2	4	3	3	1	3	2	2	3
2	3	3	3	1	4	2	1	4	4	3	4	3	1	4	1	1
4	1	2	1	2	1	1	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2
2	3	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2
3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	3
3	2	3	4	2	3	2	2	2	4	1	3	1	2	3	2	3
3	4	3	4	3	4	3	2	1	3	2	2	4	3	2	2	2
1	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3
2	2	1	2	2	3	4	1	3	1	1	1	3	1	1	1	2
2	3	1	3	2	1	1	3	1	3	3	4	1	3	2	2	1
2	2	1	3	1	3	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	2
1	3	3	4	1	3	2	3	1	3	1	3	2	1	3	3	4
4	4	3	2	3	3	1	1	4	2	4	3	4	4	3	3	3
3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3
4	4	4	3	2	4	1	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3
3	4	3	4	3	4	3	2	1	3	2	2	4	3	2	2	2
2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	3	1	3	1	2
2	3	3	2	4	4	3	4	4	4	4	1	3	2	4	4	2
3	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	3	1	2	3	1	1
4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	4
3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3
2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2
2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4
2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3
2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3
3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3

2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3
1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	4	1	2	1	1	
1	1	3	3	1	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	
1	1	3	1	3	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	
4	2	2	4	2	1	2	4	4	1	1	2	2	1	2	2	2	
4	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	
4	2	1	3	2	1	3	3	2	4	3	2	2	1	3	3	2	
3	4	1	4	3	3	1	4	2	3	2	2	2	4	3	4	4	
1	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	3	2	1	1	1	
1	1	1	3	3	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	
1	1	2	2	2	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	
3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	4	2	2	3	3	
3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	1	1	
1	1	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	1	1	1	
2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	
4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	
3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	
3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	4	
3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	
4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	
3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	
3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	
4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	
4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	
3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	
3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	
2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	
4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	
1	1	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	
4	4	3	1	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	4	
3	2	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3	
1	2	3	1	3	1	4	1	3	3	4	3	3	1	2	3	1	
2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	2	
3	4	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	
4	4	3	1	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	1	4	2	

4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2
2	3	2	3	4	4	1	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3
2	1	1	2	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	3	2
2	2	3	3	2	2	1	2	1	3	2	2	1	2	1	2	3
1	3	4	3	3	3	1	3	3	3	4	2	2	4	1	3	1
4	3	1	4	2	4	1	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2
2	2	4	2	3	2	2	1	2	2	2	3	4	2	2	3	2
1	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1
2	3	2	1	2	2	1	3	1	2	2	2	2	2	3	1	3
4	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3
4	3	4	3	3	1	2	3	3	4	4	2	3	3	2	2	2
1	2	2	3	2	3	2	3	2	1	4	3	3	3	2	3	2
3	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	4	3	2	2	2
2	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	2	4	2	2	3	4
2	1	1	3	2	3	3	2	4	1	3	2	2	2	1	1	1
2	3	1	3	1	4	3	1	1	2	1	1	1	3	2	2	1
4	3	4	1	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	4	4
1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	3	2	2	1	1	1
1	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2
4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4
4	2	2	3	1	1	4	3	3	3	3	2	1	4	4	2	1
4	3	2	3	3	4	1	2	1	4	4	4	3	3	2	3	3
3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	3	3	2	3	1	3	3	2	3	1	1	3	3	3	1	1
1	3	2	4	3	3	1	4	3	2	1	2	4	3	3	4	1
1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	2	3	4
1	3	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1
2	3	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	4	2	4	4
1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	2
2	4	3	1	3	3	2	1	4	3	3	4	4	4	3	4	4
2	4	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4
2	1	4	3	2	4	2	1	4	3	2	1	1	3	4	2	1
3	2	4	2	3	2	4	4	3	3	4	2	4	3	3	4	2
2	4	3	3	4	1	3	2	3	3	3	4	1	3	3	3	4
3	1	4	1	1	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3
2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	3	3	1	1	2	2

Skala *Digital Burnout*

1	4	2	4	2	3	4	4	4	1	4	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3
2	2	4	3	3	2	4	3	4	1	3	4	2	1	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3
3	4	3	4	4	2	3	1	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	4	4
2	3	2	1	4	1	3	3	2	1	4	1	3	3	4	2	2	1	4	2	3	1	3	3
2	1	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2
3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	1	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4
1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1
1	1	1	1	1	2	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2	3
4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4
4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4
1	2	4	1	2	2	4	4	2	1	3	2	3	3	2	1	1	3	1	2	1	1	1	3
2	1	1	4	1	3	1	1	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	3
3	1	2	2	2	3	1	3	1	2	1	1	2	3	2	1	3	2	1	1	2	4	3	1
1	4	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	3	2	3	4
1	1	3	1	1	2	1	1	2	2	3	1	3	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1
3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	1	2
3	4	1	1	3	2	2	4	3	3	3	2	3	1	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3
1	1	1	2	2	1	3	1	2	1	4	1	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1
4	3	4	2	3	2	1	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	4	4	3	2	2
3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1
4	3	2	1	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	1	4	1	3	3	3	2	1	3	4
2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1
3	2	2	4	4	2	3	1	3	1	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	4
4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	3	3	3	2	1	1	1	2	2	4
4	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3
1	2	4	2	3	2	1	2	4	2	3	2	4	3	2	4	3	3	1	1	1	2	1	4
3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1	3	2
2	4	4	2	3	3	2	3	1	3	3	3	4	4	2	2	4	3	2	3	2	4	4	2
4	3	2	2	2	1	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2
2	1	1	1	4	2	4	1	1	3	4	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	3	1
2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	4	3	1	1	3	1	2
3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	2	1	4
2	3	3	1	4	3	2	1	3	4	3	2	1	3	1	4	2	2	3	3	2	4	4	2
1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1
3	4	1	3	2	2	2	1	4	3	4	3	1	3	4	2	2	2	3	2	2	1	2	1
4	3	2	4	3	2	4	3	2	2	2	4	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4

1	3	2	1	2	1	2	3	3	4	1	2	1	2	3	2	1	1	3	1	2	4	3	1
4	3	3	3	3	1	3	4	2	2	2	3	3	3	1	4	3	2	3	3	4	1	4	1
4	2	2	3	1	3	1	4	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3
1	1	1	4	1	3	1	3	4	1	2	3	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1
4	1	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	1	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	3
3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4
1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1
4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3
3	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	4	2	1	3	3	4	2	3
3	1	3	1	1	2	2	1	2	3	2	3	1	2	2	2	4	2	1	3	3	4	2	3
2	1	2	4	2	2	2	4	4	3	2	4	4	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2
2	1	2	4	2	2	2	2	4	4	3	2	4	4	3	3	1	2	3	1	2	2	3	2
2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	4
2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	2	2	4
1	3	1	4	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	4	3	1	2	1	3	1	1
4	4	1	1	4	4	1	1	2	3	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4
1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
4	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3
2	4	2	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	3	4	2	2	4	3	3	2	1	3	4
4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4
1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1
1	3	4	4	3	3	1	3	3	1	1	3	4	3	4	3	2	3	3	1	1	3	3	2
4	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1
3	2	2	1	3	4	2	1	3	2	3	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	1	3	4
1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	4	3	3	2	3	2	1	2	1	1	3	1	1	1
2	2	3	3	2	1	4	2	3	1	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	3	4	1
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
1	2	3	4	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	1
4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	3	4	2	1	2	1	3	3	1
4	3	1	4	3	1	1	2	2	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	2	1	4	1	2
3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	3	3	3
3	1	2	2	1	3	2	4	1	3	3	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	1	4	2
2	3	4	1	2	4	2	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3
2	2	1	1	4	3	1	2	1	1	2	3	2	2	4	2	3	1	3	3	1	4	2	2
3	3	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3
1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	3	3	1	3	2	1	4	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	3
3	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	2	2	2	4	3	3	4	2	2

4	1	2	1	1	1	3	1	2	3	3	1	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	3
3	4	3	4	4	2	4	3	3	1	2	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	3
3	3	2	2	3	1	4	3	2	4	3	1	1	2	1	2	1	4	2	3	2	1	1	2
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3
2	4	1	2	2	3	1	3	1	1	3	3	2	2	3	3	1	2	1	1	1	2	2	2
3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	4	4	1	3	3	3
3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	4	1	3	4	4	4	4	4
4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4
1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	2	2	3	1	2	2	1	1
1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
3	4	4	3	4	4	2	1	4	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	2	3	4
1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	2	1
1	3	3	4	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4
1	1	2	2	3	2	2	2	4	1	2	3	1	3	3	1	3	2	2	1	2	2	4	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
2	2	4	4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	3	1	2	3	2	1	2	3	3	3	2
2	3	3	4	4	2	1	3	3	3	3	3	2	1	1	3	1	2	1	2	3	1	2	3
4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	4	3	4	2	4	2	2	2	1
1	2	3	3	2	4	3	3	2	1	4	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	4	1	1
1	3	3	2	4	1	1	2	2	2	3	3	2	1	2	3	3	3	1	2	1	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3
2	2	4	1	3	1	1	2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
3	2	4	2	3	4	4	3	1	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	4	4	2	1
1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	2	1
3	1	1	1	3	3	4	2	4	2	2	3	2	2	1	3	3	2	4	4	1	3	3	2
2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	3	1
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	4	3	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4	2	4	2	4	2	2	3	3	3	4	4
2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	2	4	1	1	2	3	2	1	2	1	1	1
3	3	3	4	2	2	3	3	2	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3
4	1	3	2	1	2	3	3	1	2	1	2	2	1	3	4	4	1	2	2	2	1	3	2
2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	3	2	2	4	1	4	4	3	1	1	3
3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	1	3	2	1	4	2	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4
2	3	2	2	4	3	2	3	2	4	4	3	4	2	3	3	3	1	1	4	3	2	1	4
2	1	1	1	1	2	3	1	3	3	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	3
4	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	1	3	2	3	1	2	3	3	3	4
1	3	2	1	4	3	2	3	1	2	3	3	3	1	1	2	1	2	1	1	3	1	3	1
3	4	3	3	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	2	4	4	2	1	4	4

3	4	3	3	4	4	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4
1	3	1	3	4	3	1	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3
2	3	2	2	3	4	2	4	2	1	4	2	2	2	3	2	2	3	4	1	3	1	3	1
3	2	2	2	4	3	2	4	2	1	2	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	4	1	2
4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	1	4	2	2	3	4	3	2	3	4	1	4	3	3
3	3	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	2	4	1	4
1	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	4	2	2
4	4	3	3	1	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	4	4	1	3	4
4	4	2	4	3	3	3	3	2	4	1	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4
3	2	2	4	3	4	3	3	1	3	2	2	4	3	3	4	3	3	2	3	4	4	2	2
4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4	1	1	2	3	3	2
3	4	2	2	4	2	3	1	3	2	4	1	3	3	3	1	3	2	3	2	4	4	4	1
4	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	2	2	1
3	3	3	1	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2
1	1	1	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
4	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	4	2	1	1
2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	3	1	2	1	1	2	1	2	3	2	2	1
1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1
3	3	3	2	1	4	3	3	3	2	1	4	3	3	3	4	3	3	2	3	1	1	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4
4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4
4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4
4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4
3	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4
4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3
4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3
4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4
4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
2	3	4	3	2	3	4	3	2	4	2	1	3	2	1	3	3	1	3	2	2	4	4	3
4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4
2	2	3	3	4	4	1	1	2	2	1	4	2	4	2	2	3	3	4	3	4	2	1	1
1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	3	1	3
4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4
4	4	3	3	3	1	2	2	2	3	4	2	3	3	1	2	2	4	3	4	2	4	4	2
2	2	2	1	1	3	1	1	3	3	1	4	2	2	2	1	2	3	1	4	3	1	3	3
4	3	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	3	3	3	4
4	4	4	2	3	3	4	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	1	4	3	4	3	2	3

4	3	4	4	4	1	3	1	1	4	4	2	2	3	4	4	3	1	3	2	2	4	4	1
4	3	3	3	3	4	1	4	4	1	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	2	3	2	4
1	1	2	4	1	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	1	1	2	1
3	3	1	2	4	3	4	2	4	4	2	1	3	3	1	4	4	2	3	3	1	2	2	3
2	3	4	4	3	3	4	2	1	3	4	3	2	4	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3
4	1	2	3	1	2	1	4	3	2	1	3	4	3	3	3	2	1	2	3	3	2	1	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	1	4	2	2	3	2	1	2
1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	2	2	4	4	1	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	3	1	2
4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	3	2	4	4	2	4	4	2	3	3	2	4
1	3	3	4	3	3	3	1	1	3	2	4	3	2	3	1	3	3	1	2	3	4	3	3
1	2	3	2	2	1	1	2	1	3	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1
4	3	3	4	2	1	1	3	2	1	4	2	2	3	4	2	2	3	1	1	1	1	3	4
3	1	1	1	2	3	3	4	1	3	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	1	2	1	2
4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	4	4	4	4
1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	2	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1
4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3	3	4	2	1	3	2	4	1	4	4	3
2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	4	1	1	2	2	2	3	1	2
1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	2	4	1	1	1	2	1	2	2
4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2
1	1	2	3	3	1	2	2	3	4	3	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	1
3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3
2	2	3	2	1	3	3	4	1	2	1	2	4	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4
3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	3	2	4	1	2	3	2	2	2
4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	4	2	4	3	4	4	3	3	3	4
3	4	3	1	2	3	3	3	1	2	1	4	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3
2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	3	3	1	3	4	1	1	2	2	2	3	1	2
3	4	2	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3
3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	1	4	4	1	2	3	3	3	3
1	1	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4
2	3	4	2	3	4	4	4	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3
2	2	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3
1	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3
4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3

3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	1	2	3	2	3	2	4	2	4	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	1	4
2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3
2	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	1	2
1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	2	2	4	4	1
2	4	3	3	4	3	3	1	4	3	3	4	1	2	1	4	1	4	3	1	4	1	3
3	4	1	1	1	4	4	4	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	2
3	3	3	3	3	2	4	4	3	1	2	2	1	4	3	1	2	3	1	1	2	3	2
1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1
3	2	3	4	3	3	3	3	4	1	1	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2
4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	3	4	4
2	1	4	3	4	2	2	2	1	4	2	2	3	3	2	4	3	1	3	3	2	2	2
3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3
3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4
3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4
2	2	2	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3
3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3
3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4
3	3	2	4	2	3	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4
4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3
3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4
3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4
2	2	1	3	2	2	2	1	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3
4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4
4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	3
1	3	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	1	3	1	3	1	2	1	2
4	1	3	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	4	4	2	2	1	3	1	2
4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	1	4	3	2	4	2	4	4	4
3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1
4	2	3	4	2	2	1	2	2	1	2	1	3	1	3	3	2	2	1	3	2	3	1

2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2
1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	3	4	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1
3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	4	1	3	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2
1	2	3	2	1	2	2	3	1	1	3	4	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	1
3	1	2	1	2	3	2	1	2	2	1	4	1	3	1	3	3	3	2	1	2	2	2	2
3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	3	4	3	4	1	4	4	2	3
3	2	2	2	4	3	1	2	1	2	1	2	3	1	1	2	2	3	1	1	3	3	1	1
1	3	4	4	2	1	4	1	2	2	2	2	3	2	4	2	3	4	3	3	1	1	1	2
2	2	2	4	2	1	1	3	3	2	3	1	2	3	3	3	1	3	4	1	1	1	2	1
4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	4	1	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2
2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	4	4	4	2	4	3
1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	3	3	2	1	2	1
2	1	1	1	1	4	1	1	1	1	3	3	1	1	3	2	3	3	2	4	4	4	2	1
2	3	2	2	3	1	2	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	3
1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	3	1	1	2	2	1	2	4	1	1
1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	1
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4
3	1	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	3	1	3	1	4	4	2	2	2	1	2
1	1	2	3	1	1	1	1	1	2	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2
4	3	3	4	4	4	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	1	3	4	4	3	3	3	4
2	3	2	1	2	4	1	3	2	1	3	2	3	1	2	3	2	4	1	4	3	3	3	3
1	3	2	2	1	2	4	3	2	2	3	1	4	2	1	2	2	3	3	4	1	3	2	2
3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3
2	3	2	1	2	4	1	3	2	1	3	2	3	1	2	2	4	1	3	1	1	3	1	3
1	3	2	2	1	2	4	3	2	2	3	1	4	2	3	2	4	1	4	2	4	1	1	3
3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	1	4	3	4
2	2	2	3	4	1	3	4	4	3	3	3	1	2	4	4	4	3	4	3	1	3	3	2
1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	3	3	2	4	1	2	3	1	3	1	1	2	3
1	3	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	4	1	1	2	2	3	2	1	1	2
4	3	2	1	2	4	1	2	2	1	3	2	3	4	4	2	2	3	2	1	2	1	3	2
3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	3
4	3	1	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2
1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	4	1	1
1	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	3	2	1	2	1	3	4	2	3	2	3	3	2
1	2	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4
2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3
3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	1	3	4	2	2	2	2
3	3	4	4	4	2	3	2	3	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
2	4	3	4	4	2	3	4	1	2	1	3	2	4	3	2	4	3	1	4	4	2	2	3
3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	1	3	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4

1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1
3	1	3	3	1	2	2	1	4	3	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1
1	1	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	2	2	1	1	4	2	1	1	1	1	2	3
3	4	3	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4
2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	1	2	4	2	4	2	4	2	4	4
2	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	1	2	4	3	3	2	1	3	2	2
4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4
1	3	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	3	4	1	2	2	3	1	3	3	1	1	1
1	1	4	2	1	2	2	4	1	1	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	3	2
4	1	1	1	2	3	2	1	3	1	1	1	2	1	2	2	2	3	3	3	4	3	1	2
4	3	3	1	2	4	3	4	3	4	2	2	2	1	1	4	1	2	3	2	4	2	1	2
4	3	3	1	4	3	4	4	3	4	4	2	4	2	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4
4	4	2	1	3	3	2	4	1	2	1	4	1	1	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1
3	3	4	3	3	1	2	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	4
3	3	2	4	3	1	2	2	3	4	4	2	2	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	1
1	1	2	3	4	3	4	3	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	1	4	4	4	2	3
1	4	3	2	1	2	4	2	2	1	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3
4	1	4	4	4	4	4	2	2	2	3	4	4	3	4	2	4	4	4	3	2	4	2	3
2	3	1	2	3	3	3	1	1	3	3	3	1	3	2	1	2	2	1	1	1	3	3	2
2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	1	1	2	1	2	1	3	3	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	1	3	4	4	3	3	4
2	3	4	2	1	1	3	2	3	3	3	1	4	2	1	4	2	1	2	3	2	1	1	2
2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	3	2
2	2	2	4	3	3	4	1	2	1	2	3	3	1	1	3	1	1	2	4	3	1	3	2
4	2	2	1	2	1	3	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	1	3	3	3	3	3	4
2	4	3	4	3	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4
3	1	2	1	1	2	1	2	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1
1	2	2	3	2	3	3	3	1	2	1	3	1	3	4	1	1	1	4	4	2	3	3	2
3	2	4	1	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	3
2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	2	3	1	3	2	2	3
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
4	2	2	1	3	1	2	4	2	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	1	4	2	3	3
4	1	1	1	3	2	4	3	3	1	4	2	3	4	3	2	2	3	1	4	1	2	2	3
2	3	2	3	4	3	2	2	3	2	4	3	4	4	1	2	2	4	3	3	4	3	2	3
3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	1	1	2	3	2	3
3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3

Lampiran 9. Analisis Data

Tabel Uji Validitas

Skala *Online Social Support*

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.947
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.939
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.939
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.824
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.711
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.796
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.949
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.947

Other fit measures ▼

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.070
RMSEA 90% CI lower bound	0.043
RMSEA 90% CI upper bound	0.093
RMSEA p-value	0.104
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.069
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	63.131
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	67.647
Goodness of fit index (GFI)	0.789
McDonald fit index (MFI)	0.672
Expected cross validation index (ECVI)	4.451

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate
Esteem/Emotional Support	AA1	0.840
	AA2	0.776
	AA3	0.823
	AA4	0.845
	AA5	0.861
Social Companionship	AB1	0.861
	AB2	0.841
	AB3	0.892
	AB4	0.852
	AB5	0.880
Information Support	AC1	0.888
	AC2	0.824
	AC3	0.894
	AC4	0.879
	AC5	0.906
Instrumental Support	AD1	0.742
	AD2	0.830
	AD3	0.792
	AD4	0.713
	AD5	0.800

Skala *Digital Resilience*

Fit indices ▼

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.978
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.973
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.973
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.652
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.539
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.579
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.980
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.978

Other fit measures ▼

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.024
RMSEA 90% CI lower bound	0.000
RMSEA 90% CI upper bound	0.055
RMSEA p-value	0.906
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.106
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	78.551
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	83.164
Goodness of fit index (GFI)	0.799
McDonald fit index (MFI)	0.932
Expected cross validation index (ECVI)	5.884

Factor loadings

Factor	Indicator	Std. estimate
Personal Competence, High Standards, and Tenacity	BA1	0.662
	BA2	0.697
	BA3	0.570
	BA4	0.751
	BA5	0.626
	BA6	0.555
	BA7	0.508
	BA8	0.053
Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress	BB1	0.659
	BB2	0.429
	BB3	0.504
	BB4	0.654
	BB5	0.427
	BB6	0.595
	BB7	0.031
Positive Acceptance of Change and Secure Relationships	BC1	0.592
	BC2	0.617
	BC3	0.456
	BC4	0.487
	BC5	0.125
Control	BD1	0.655
	BD2	0.577
	BD3	-0.068
Spiritual Influences	BE1	0.979
	BE2	0.924

Skala *Digital Burnout*

Fit indices

Index	Value
Comparative Fit Index (CFI)	0.962
Tucker-Lewis Index (TLI)	0.958
Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI)	0.958
Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI)	0.704
Parsimony Normed Fit Index (PNFI)	0.635
Bollen's Relative Fit Index (RFI)	0.672
Bollen's Incremental Fit Index (IFI)	0.964
Relative Noncentrality Index (RNI)	0.962

Other fit measures

Metric	Value
Root mean square error of approximation (RMSEA)	0.037
RMSEA 90% CI lower bound	0.000
RMSEA 90% CI upper bound	0.063
RMSEA p-value	0.765
Standardized root mean square residual (SRMR)	0.074
Hoelter's critical N ($\alpha = .05$)	74.409
Hoelter's critical N ($\alpha = .01$)	78.767
Goodness of fit index (GFI)	0.773
McDonald fit index (MFI)	0.840
Expected cross validation index (ECVI)	5.364

Factor loadings ▼

Factor	Indicator	Std. estimate
Digital Aging	CA1	0.647
	CA2	0.712
	CA3	0.670
	CA4	0.674
	CA5	0.707
	CA6	0.625
	CA7	0.587
	CA8	0.757
	CA9	0.754
	CA10	0.697
	CA11	0.626
	CA12	0.772
Digital Deprivasi	CB1	0.609
	CB2	0.743
	CB3	0.713
	CB4	0.594
	CB5	0.707
	CB6	0.698
Emotional Exhaustion	CC1	0.773
	CC2	0.677
	CC3	0.657
	CC4	0.706
	CC5	0.576
	CC6	0.617

Tabel Uji Reliabilitas

Skala *Online Social Support*

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Esteem/Emotional Support	0.916	0.916
Social Companionship	0.937	0.937
Information Support	0.944	0.944
Instrumental Support	0.884	0.883
total	0.924	0.776

Skala *Digital Resilience*

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Personal Competence, High Standards, and Tenacity	0.760	0.788
Trust in One's Instincts, Tolerance of Negative Affect, and Strengthening Effects of Stress	0.684	0.636
Positive Acceptance of Change and Secure Relationships	0.559	0.543
Control	0.367	0.156
Spiritual Influences	0.932	0.880
total	0.561	0.704

Skala *Digital Burnout*

Reliability

	Coefficient ω	Coefficient α
Digital Aging	0.916	0.914
Digital Deprivasi	0.838	0.836
Emotional Exhaustion	0.827	0.828
total	0.919	0.892

Tabel Uji Beda Post Hoc Test

Skala *Digital Burnout*

Post Hoc Tests

Standard (HSD)

Post Hoc Comparisons - Universitas

		Mean Difference	SE	df	t	P _{tukey}
Universitas Brawijaya	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	0.495	2.571	318	0.193	0.980
	Universitas Negeri Malang	-0.909	2.221	318	-0.409	0.912
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Universitas Negeri Malang	-1.403	2.639	318	-0.532	0.866

Note: P-value adjusted for comparing a family of 3 estimates.

Descriptives ▼*Descriptives - TotalIDB*

Universitas	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Universitas Brawijaya	134	61.410	17.434	1.508	0.284
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	71	60.915	18.780	2.228	0.308
Universitas Negeri Malang	116	62.319	16.801	1.560	0.270

Skala *Online Social Support***Post Hoc Tests****Standard (HSD)***Post Hoc Comparisons - Universitas*

		Mean Difference	SE	df	t	P _{tukey}
Universitas Brawijaya	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	-0.318	2.152	318	-0.148	0.988
	Universitas Negeri Malang	-3.879	1.859	318	-2.087	0.094
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Universitas Negeri Malang	-3.562	2.209	318	-1.613	0.242

Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 estimates.

Descriptives - TotalOSS

Universitas	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Universitas Brawijaya	134	48.612	15.303	1.322	0.315
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	71	48.930	15.067	1.788	0.308
Universitas Negeri Malang	116	52.491	13.607	1.263	0.259

Skala *Digital Resilience***Post Hoc Tests****Standard (HSD)***Post Hoc Comparisons - Universitas*

		Mean Difference	SE	df	t	P _{tukey}
Universitas Brawijaya	Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	0.160	1.788	318	0.091	0.995
	Universitas Negeri Malang	-3.172	1.528	318	-2.076	0.097
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	Universitas Negeri Malang	-3.332	1.815	318	-1.835	0.160

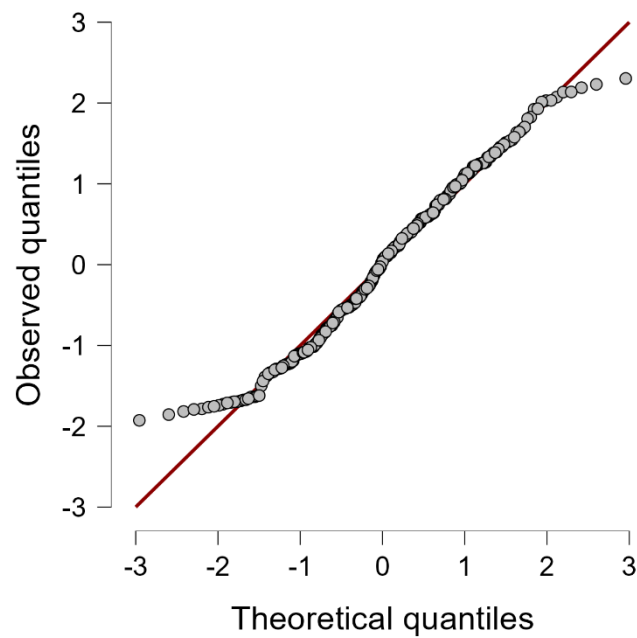
Note. P-value adjusted for comparing a family of 3 estimates.

Descriptives - TotalDR ▼

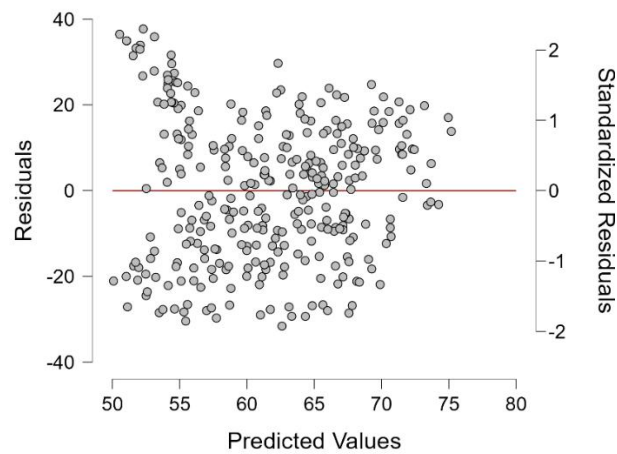
Universitas	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Universitas Brawijaya	134	41.216	11.717	1.012	0.284
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	71	41.056	12.626	1.498	0.308
Universitas Negeri Malang	116	44.388	12.052	1.120	0.272

Tabel Uji Normalitas**Fit Statistics ▼**

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.045	0.534

Tabel Uji Linearitas**Tabel Uji Multikolinearitas***Coefficients*

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	61.629	0.975		63.220	< .001		
M ₁	(Intercept)	85.127	3.736		22.783	< .001		
	TotalOSS	-0.245	0.074	-0.207	-3.315	0.001	0.712	1.404
	TotalDR	-0.265	0.090	-0.184	-2.940	0.004	0.712	1.404

Tabel Uji Heteroskedastisitas**Tabel Uji t**

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M ₀	(Intercept)	61.629	0.975		63.220	< .001		
M ₁	(Intercept)	85.127	3.736		22.783	< .001		
	TotalOSS	-0.245	0.074	-0.207	-3.315	0.001	0.712	1.404
	TotalDR	-0.265	0.090	-0.184	-2.940	0.004	0.712	1.404

Tabel Uji f

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	11445.032	2	5722.516	21.118	< .001
	Residual	86171.853	318	270.981		
	Total	97616.885	320			

Note. M₁ includes TotalOSS, TotalDR

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Tabel Uji Koefisien Determinasi

Model Summary - TotalDB

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	17.466
M ₁	0.342	0.117	0.112	16.461

Note. M₁ includes TotalOSS, TotalDR