

PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA UKSW PSIKOLOGI

Irene Helen Sugito¹, Rudangta Arianti²
Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}
e-mail: irenehs1804@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa pendidikan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks dan berkelanjutan, yang dapat memicu stres kronis dan berujung pada *academic burnout*. Salah satu faktor potensial yang diduga turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut adalah intensitas penggunaan *smartphone*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan teknik *simple random sampling*, melibatkan 54 mahasiswa aktif sebagai partisipan. Instrumen yang digunakan meliputi *School Burnout Inventory* (SBI) untuk mengukur tingkat *academic burnout*, serta skala intensitas penggunaan *smartphone* yang disusun berdasarkan aspek perilaku menurut teori Ajzen. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan namun lemah antara intensitas penggunaan *smartphone* dan *academic burnout* ($R = 0,309$; $p = 0,023$), dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,096. Artinya, intensitas penggunaan *smartphone* hanya menjelaskan 9,6% variansi *burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun intensitas penggunaan *smartphone* memiliki kontribusi terhadap *burnout*, faktor-faktor lain seperti tekanan akademik, efikasi diri, dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih dominan.

Kata Kunci: *academic burnout, intensitas penggunaan smartphone, mahasiswa psikologi*

ABSTRACT

University students face various complex and ongoing academic demands that can lead to chronic stress and ultimately result in academic burnout. One potential factor suspected to contribute to this condition is the intensity of smartphone use. This study aims to analyze the effect of smartphone use intensity on academic burnout among students of the Faculty of Psychology at Satya Wacana Christian University (UKSW). A quantitative approach was employed using a survey method and simple random sampling technique, involving 54 active students as participants. The instruments used include the School Burnout Inventory (SBI) to measure academic burnout levels, as well as a smartphone use intensity scale developed based on behavioral aspects according to Ajzen's theory. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results indicate a significant but weak positive effect between smartphone use intensity and academic burnout ($R = 0.309$; $p = 0.023$), with a coefficient of determination (R^2) of 0.096. This means that smartphone use intensity explains only 9.6% of the variance in burnout. These findings suggest that although smartphone use intensity contributes to burnout, other factors such as academic pressure, self-efficacy, and social support have a more dominant influence.

Keywords: *academic burnout, smartphone usage intensity, psychology students*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan sebuah fase krusial dalam kehidupan individu yang diwarnai dengan berbagai tantangan akademis yang kompleks dan berkelanjutan (Widianto &

Sari, 2017). Mahasiswa dihadapkan pada serangkaian tuntutan yang berat, mulai dari beban tugas kuliah yang menumpuk, persiapan ujian yang intensif, hingga kewajiban untuk menyelesaikan proyek penelitian atau skripsi. Tuntutan-tuntutan ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menjadi sumber stres kronis yang signifikan. Ketika stres ini berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya pemulihan yang memadai, mahasiswa menjadi sangat rentan untuk mengalami sebuah kondisi kelelahan psikologis yang dikenal sebagai *academic burnout*. Fenomena ini menjadi sebuah isu penting dalam dunia kesehatan mental mahasiswa yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Arlinkasari & Akmal, 2017; Bi-bo & Chen, 2023).

Academic burnout bukanlah sekadar rasa lelah biasa, melainkan sebuah sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama (Gao, 2023). Pertama adalah kelelahan emosional yang luar biasa, di mana mahasiswa merasa terkuras secara mental dan emosional oleh tuntutan studi mereka. Kedua adalah berkembangnya sikap sinis atau depersonalisasi terhadap kegiatan belajar, di mana mahasiswa mulai merasa jauh dan acuh tak acuh terhadap perkuliahan yang mereka jalani. Dimensi ketiga adalah munculnya perasaan inefikasi atau tidak kompeten, di mana mahasiswa merasa tidak mampu lagi untuk memenuhi tuntutan akademik dan kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka sendiri (Arlinkasari & Akmal, 2017; Hapsyah et al., 2023; Syahril et al., 2021). Kombinasi dari ketiga dimensi ini dapat secara serius mengganggu kinerja akademik dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan.

Di tengah tekanan akademik yang tinggi, kehidupan mahasiswa modern juga tidak dapat dipisahkan dari kehadiran teknologi digital, khususnya *smartphone*. Perangkat ini telah menjelma menjadi bagian yang integral dan tak terpisahkan dari rutinitas sehari-hari, berfungsi sebagai alat utama untuk komunikasi, akses informasi, media sosial, hingga hiburan. Keterikatan yang erat ini sering kali berujung pada tingginya intensitas penggunaan *smartphone* sepanjang hari. Mahasiswa dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk berinteraksi dengan perangkat mereka, baik untuk keperluan akademik maupun non-akademik. Fenomena tingginya intensitas penggunaan inilah yang memunculkan pertanyaan mengenai potensi dampaknya terhadap kondisi psikologis mahasiswa, termasuk risiko mengalami *academic burnout* (Christy et al., 2020; Mateos et al., 2022).

Secara teoretis, terdapat beberapa mekanisme yang dapat menjelaskan bagaimana intensitas penggunaan *smartphone* yang tinggi berpotensi berkontribusi terhadap munculnya gejala *burnout*. Penggunaan perangkat ini secara terus-menerus dapat menjadi sumber distraksi yang signifikan, mengganggu fokus dan konsentrasi mahasiswa saat mereka mencoba untuk belajar atau menyelesaikan tugas. Selain itu, paparan cahaya biru dari layar *smartphone* pada malam hari dapat mengganggu siklus tidur, mengurangi kuantitas dan kualitas waktu istirahat yang sangat dibutuhkan untuk pemulihan fisik dan mental. Akumulasi dari gangguan fokus dan kurangnya waktu istirahat inilah yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat kelelahan dan mempercepat terjadinya *burnout* (Abera et al., 2023; Salyers et al., 2016; Soelton et al., 2020).

Meskipun hubungan antara penggunaan teknologi dan kesejahteraan mahasiswa telah menjadi topik yang banyak diteliti, masih terdapat sebuah celah spesifik dalam literatur yang perlu digali lebih dalam. Sebagian besar penelitian sebelumnya yang mengkaji hubungan antara penggunaan *smartphone* dan *burnout* cenderung lebih menitikberatkan pada aspek adiksi atau kecanduan. Pendekatan ini sering kali memandang penggunaan *smartphone* dari sudut pandang patologis. Namun, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi pengaruh dari *intensitas penggunaan* sebagai sebuah variabel perilaku yang lebih umum dan tidak selalu bersifat adiktif. Padahal, banyak mahasiswa yang memiliki intensitas penggunaan tinggi tanpa harus memenuhi kriteria kecanduan.

Kesenjangan inilah yang menjadi justifikasi utama dari penelitian ini. Kondisi idealnya adalah kita memiliki pemahaman yang jelas mengenai bagaimana berbagai level intensitas penggunaan *smartphone*—dari rendah hingga tinggi—berkaitan dengan risiko *academic burnout*. Namun, realitasnya adalah kita lebih banyak mengetahui tentang dampak adiksi, sementara dampak dari perilaku penggunaan intensif yang lebih umum masih kurang dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan tersebut dengan secara spesifik mengkaji pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Pendekatan ini akan memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai realitas yang dihadapi oleh sebagian besar populasi mahasiswa saat ini (Christy et al., 2020; Hao et al., 2021).

Nilai kebaruan atau inovasi dari penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik serta pendekatan metodologisnya yang terukur. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut. Partisipan dalam penelitian ini adalah 54 mahasiswa aktif dari Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *School Burnout Inventory* (SBI) untuk mengukur tingkat *burnout* secara valid, serta skala intensitas penggunaan *smartphone* yang disusun secara khusus berdasarkan aspek-aspek perilaku dalam teori Ajzen, yang akan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara statistik apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini akan memperkaya literatur mengenai faktor-faktor risiko *burnout* di kalangan mahasiswa. Secara praktis, temuan ini—meskipun nantinya mungkin menunjukkan hubungan yang lemah—dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi dan psikoedukasi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola penggunaan teknologi secara sehat dan mencegah terjadinya *academic burnout*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji pengaruh antara variabel bebas dan terikat. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh intensitas penggunaan *smartphone* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Prosedur pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* untuk memastikan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih, sehingga dapat meningkatkan generalisasi hasil. Dari populasi tersebut, dipilih sebanyak 54 mahasiswa sebagai responden. Proses pemilihan dilakukan secara acak menggunakan daftar mahasiswa aktif sebagai kerangka sampel untuk menjamin objektivitas dalam penentuan partisipan penelitian.

Instrumen utama yang digunakan untuk pengumpulan data adalah kuesioner yang terdiri dari dua skala pengukuran. Variabel *academic burnout* diukur menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI), yang mencakup tiga dimensi: kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan perasaan tidak mampu. Variabel intensitas penggunaan *smartphone* diukur menggunakan skala yang dikonstruksi oleh peneliti. Skala ini menilai empat aspek utama, yaitu durasi, frekuensi, perhatian, dan keterlibatan afektif pengguna terhadap perangkatnya. Kedua skala tersebut menggunakan format respons model skala Likert. Prosedur pengumpulan data dilaksanakan

dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada 54 responden yang telah terpilih, disertai dengan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan jaminan kerahasiaan data.

Seluruh data yang terkumpul dari kuesioner dianalisis secara kuantitatif menggunakan perangkat lunak SPSS versi 24. Sebelum analisis utama, dilakukan uji asumsi klasik untuk memastikan kelayakan data. Uji ini meliputi uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov untuk memeriksa sebaran data, uji linearitas melalui tabel ANOVA untuk memastikan adanya hubungan linear antar variabel, serta uji heteroskedastisitas untuk menguji kesamaan varians. Setelah semua asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi ini bertujuan untuk mengetahui apakah intensitas penggunaan *smartphone* memiliki pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap tingkat *academic burnout* mahasiswa, serta untuk melihat arah dan kekuatan dari pengaruh tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

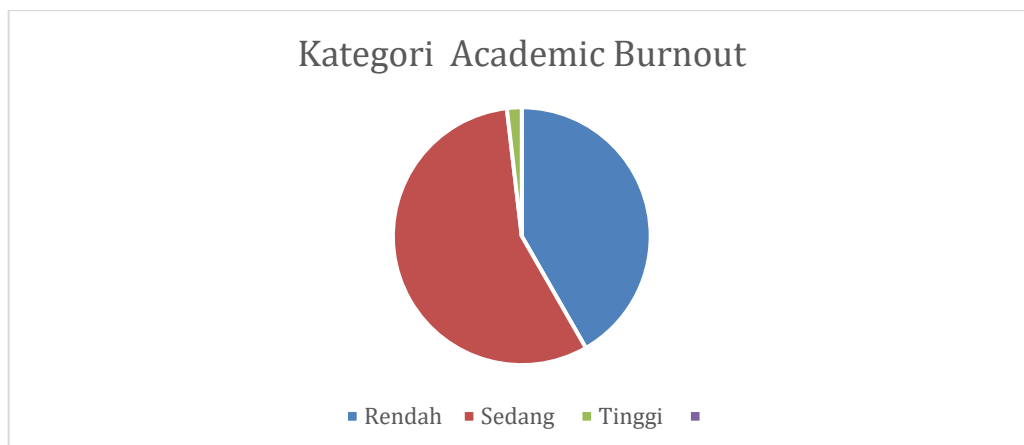
Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa ($R = 0,309$, $p = 0,023$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,096 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan *smartphone* mampu menjelaskan 9,6% variasi yang terjadi pada *academic burnout*. Persamaan regresi yang diperoleh adalah: $Y = 28,710 + 0,146X$ artinya, setiap peningkatan satu unit pada skor intensitas penggunaan *smartphone* diprediksi akan meningkatkan skor *academic burnout* sebesar 0,146 poin. Sementara itu, nilai konstanta sebesar 28,710 menunjukkan tingkat *academic burnout* yang diprediksi ketika intensitas penggunaan *smartphone* bernilai nol.

Tabel 1. Distribusi Kategori dan Hasil Uji Regresi antara Intensitas Penggunaan Smartphone dan Academic Burnout

Variabel	Kategori Dominan	Persentase	Statistik Regresi	Nilai
<i>Academic Burnout</i>	Sedang	42,59 %	Koefisien Korelasi (R)	0,309
Intensitas Penggunaan Smartphone	Sedang	37,04 %	Koefisien Determinasi (R^2)	0,096
			Nilai Signifikansi Persamaan Regresi	0,023 $Y = 28,710 + 0,146X$

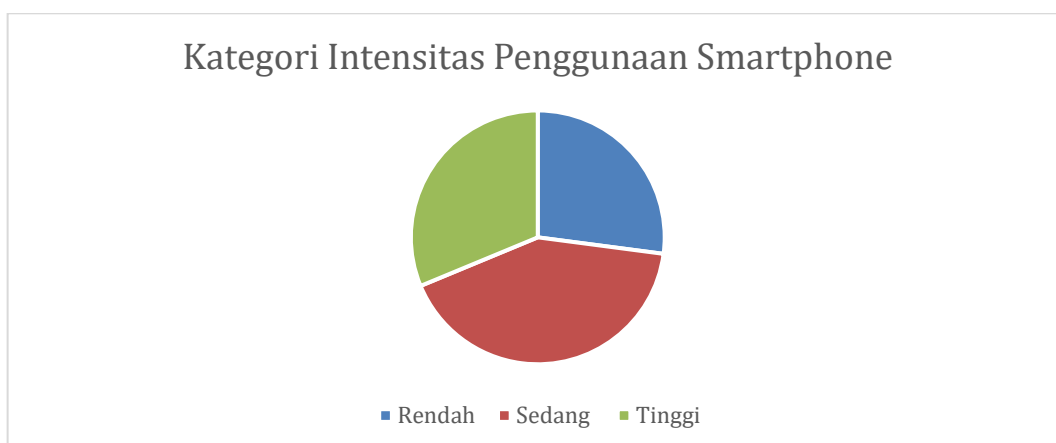
Berdasarkan data pada Tabel 1, dapat diinterpretasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan *smartphone* dan tingkat *academic burnout* pada responden. Secara deskriptif, kategori yang mendominasi untuk variabel *academic burnout* adalah tingkat "sedang" dengan persentase mencapai 42,59%, sementara untuk variabel intensitas penggunaan *smartphone*, kategori dominan juga berada pada tingkat "sedang" sebesar 37,04%. Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan secara statistik, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi 0,023, angka ini berada di bawah ambang batas umum 0,05. Koefisien korelasi (R) sebesar 0,309 mengindikasikan adanya hubungan positif yang tergolong lemah. Selanjutnya, koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,096 menjelaskan bahwa variabel intensitas penggunaan *smartphone* hanya mampu memberikan kontribusi sebesar 9,6% terhadap variasi tingkat *academic burnout*, sedangkan 90,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Persamaan regresi $Y = 28,710 + 0,146X$ memodelkan bahwa

setiap kenaikan satu unit pada intensitas penggunaan smartphone (X) akan berpotensi meningkatkan skor academic burnout (Y) sebesar 0,146.



Gambar 1. Kategori Academic Burnout

Berdasarkan visualisasi data yang disajikan pada Gambar 1, dapat dideskripsikan distribusi kategori tingkat *academic burnout* di kalangan responden penelitian. Diagram lingkaran tersebut secara jelas menunjukkan bahwa kategori yang paling dominan adalah *academic burnout* pada tingkat "sedang", yang direpresentasikan oleh porsi berwarna merah yang mencakup lebih dari separuh keseluruhan diagram. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas subjek penelitian mengalami tingkat kelelahan akademik pada level menengah. Kategori terbesar kedua adalah tingkat "rendah", ditandai dengan warna biru, yang juga menunjukkan proporsi yang signifikan meskipun tidak sebesar kategori sedang. Sebaliknya, kategori "tinggi" yang diwakili oleh warna hijau hanya menempati sebagian yang sangat kecil dari diagram, menandakan bahwa hanya segelintir responden yang mengalami *academic burnout* pada tingkat yang parah. Terdapat pula porsi berwarna ungu yang hampir tidak terlihat, menunjukkan persentase yang sangat minimal atau dapat diabaikan. Secara keseluruhan, data ini menyimpulkan bahwa fenomena *academic burnout* pada kelompok ini terkonsentrasi pada level sedang dan rendah, dengan kasus tingkat tinggi yang jarang terjadi.



Gambar 2. Kategori Intensitas Penggunaan Smartphone

Gambar 2 menyajikan visualisasi data mengenai distribusi kategori intensitas penggunaan smartphone di kalangan responden penelitian melalui sebuah diagram lingkaran. Dari diagram tersebut, dapat diidentifikasi secara jelas bahwa tidak ada satu kategori pun yang mendominasi secara absolut, yang menunjukkan adanya keragaman dalam pola penggunaan

gawai. Kategori "sedang", yang direpresentasikan oleh porsi berwarna merah, merupakan kelompok dengan frekuensi terbesar, menandakan bahwa mayoritas tipis responden memiliki intensitas penggunaan smartphone pada level menengah. Kategori "tinggi", ditandai dengan warna hijau, menempati urutan kedua dengan proporsi yang hampir sama besarnya, mengindikasikan bahwa sebagian besar responden lainnya juga merupakan pengguna smartphone yang intensif. Sementara itu, kategori "rendah" yang diwakili oleh warna biru, meskipun menjadi porsi terkecil, tetap menunjukkan jumlah yang substansial. Secara keseluruhan, gambar ini mengilustrasikan bahwa kebiasaan penggunaan smartphone di kalangan responden terdistribusi relatif merata di antara tingkat rendah, sedang, dan tinggi, mencerminkan variasi perilaku digital yang luas dalam populasi yang diteliti.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini secara mendasar mengkonfirmasi adanya hubungan antara intensitas penggunaan smartphone dengan tingkat academic burnout yang dialami oleh mahasiswa Psikologi di Universitas Kristen Satya Wacana. Temuan utama yang menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan secara statistik, sebagaimana dibuktikan oleh nilai p sebesar 0,023, memberikan jawaban afirmatif terhadap hipotesis penelitian. Hal ini mengindikasikan bahwa seiring dengan meningkatnya intensitas penggunaan gawai pintar, terdapat kecenderungan peningkatan pada gejala kelelahan akademik. Meskipun hubungan ini terbukti nyata, penting untuk menggarisbawahi interpretasi dari nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,309, yang mengklasifikasikan kekuatan hubungan ini pada kategori lemah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan smartphone memang merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap academic burnout, namun perannya tidak dapat dianggap sebagai faktor determinan utama. Temuan ini menjadi titik awal yang penting untuk memahami dinamika kompleks antara kebiasaan digital dan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan akademik yang penuh tekanan dan tuntutan (Munsharif et al., 2024; Wicaksono, 2025).

Fokus analisis yang lebih mendalam pada nilai koefisien determinasi (R^2) memberikan wawasan yang sangat krusial dalam menginterpretasikan hasil penelitian ini secara proporsional. Angka R^2 sebesar 0,096 secara eksplisit menyatakan bahwa variabel intensitas penggunaan smartphone hanya mampu menjelaskan sebesar 9,6% dari total variasi yang terjadi pada tingkat academic burnout mahasiswa. Ini adalah sebuah temuan yang sangat signifikan karena menyoroti bahwa lebih dari 90% variabilitas dalam academic burnout dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam konteks ini. Oleh karena itu, meskipun secara statistik terdapat pengaruh, dampak praktis dari intensitas penggunaan smartphone tergolong kecil. Hal ini memperingatkan kita untuk tidak menyederhanakan masalah academic burnout sebagai akibat langsung dari penggunaan gawai. Sebaliknya, temuan ini mendorong kita untuk melihat smartphone bukan sebagai penyebab tunggal, melainkan sebagai salah satu dari sekian banyak variabel minor yang secara kolektif dapat memperburuk kondisi kelelahan yang sudah ada, yang kemungkinan besar berakar pada pemicu yang lebih kuat dan dominan (Nurdiana et al., 2023; Ronsumbre et al., 2023).

Jika dihubungkan dengan data deskriptif yang menunjukkan bahwa kategori dominan untuk kedua variabel adalah "sedang", interpretasi temuan menjadi lebih kaya. Mayoritas mahasiswa dalam sampel penelitian ini melaporkan tingkat academic burnout dan intensitas penggunaan smartphone pada level menengah. Ini menandakan bahwa hubungan positif yang lemah tersebut tidak hanya terjadi pada kasus-kasus ekstrem, seperti mahasiswa dengan tingkat burnout yang sangat tinggi atau pengguna smartphone yang sangat intensif. Sebaliknya, pengaruh ini terdeteksi bahkan dalam rentang pengalaman mahasiswa pada umumnya.

Fenomena ini menunjukkan bahwa distraksi digital dan potensi gangguan tidur akibat penggunaan smartphone yang moderat pun sudah cukup untuk memberikan kontribusi, meskipun kecil, terhadap akumulasi kelelahan. Ini menggambarkan sebuah realitas di mana gangguan-gangguan kecil yang persisten dari perangkat digital secara perlahan dapat mengikis sumber daya mental mahasiswa, yang pada akhirnya turut andil dalam skor burnout mereka secara keseluruhan di tengah populasi yang lebih luas (Karim et al., 2024; Sevic et al., 2025).

Secara teoretis, pengaruh positif yang terdeteksi, meskipun lemah, dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme psikologis. Penggunaan smartphone yang intensif sering kali berjalan seiring dengan multitasking yang tidak efektif, di mana perhatian mahasiswa terbagi antara tuntutan akademik dan notifikasi serta konten digital yang menarik. Fragmentasi perhatian ini secara signifikan menurunkan efisiensi belajar dan meningkatkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, yang pada gilirannya dapat memicu perasaan frustrasi dan tidak kompeten. Selain itu, penggunaan smartphone hingga larut malam dapat mengganggu pola tidur yang esensial untuk pemulihan kognitif dan emosional. Akumulasi dari kurang tidur dan kelelahan mental akibat distraksi konstan inilah yang secara perlahan-lahan menguras energi mahasiswa. Meskipun efeknya tidak masif, kontribusi kecil dari setiap mekanisme ini secara agregat dapat menjelaskan mengapa intensitas penggunaan smartphone menyumbang sebagian kecil dari varians dalam academic burnout, bertindak sebagai pemicu tambahan di atas tekanan yang sudah ada (Gonçalves & Santos, 2022; Isma et al., 2023; Mangobi et al., 2023; Munsharif et al., 2024).

Penjelasan bahwa intensitas penggunaan smartphone hanya menyumbang 9,6% terhadap burnout secara logis mengarahkan perhatian pada sisa 90,4% faktor lain yang jauh lebih dominan. Sesuai dengan literatur yang ada mengenai kesehatan mental mahasiswa, faktor-faktor ini kemungkinan besar berakar kuat dalam lingkungan akademik dan karakteristik personal individu. Beban studi yang berlebihan, tenggat waktu tugas yang ketat, ekspektasi nilai yang tinggi, dan metode pengajaran yang kurang mendukung merupakan sumber stres utama yang secara langsung dapat memicu kelelahan. Di sisi lain, faktor internal seperti tingkat efikasi diri akademik, strategi koping yang dimiliki mahasiswa, serta tingkat ketahanan (resiliensi) pribadi juga memainkan peran yang sangat vital. Selain itu, kualitas dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya, keluarga, dan dosen terbukti menjadi penyangga penting yang dapat melindungi mahasiswa dari burnout. Kombinasi dari faktor-faktor inilah yang diduga menjadi penentu utama tingkat kelelahan akademik mahasiswa (Sibagariang et al., 2024).

Implikasi praktis dari penelitian ini mengarah pada perlunya pendekatan yang seimbang dan terukur. Mengingat pengaruh penggunaan smartphone yang lemah, kebijakan yang terlalu restriktif atau menyalahkan teknologi secara berlebihan akan menjadi tidak efektif dan kurang tepat sasaran. Intervensi yang lebih bermanfaat adalah program psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan kesadaran dan literasi digital. Mahasiswa perlu dibekali dengan strategi untuk mengelola penggunaan gawai mereka secara bijak, seperti teknik manajemen waktu digital, menetapkan batasan penggunaan aplikasi tertentu selama jam belajar, serta mempraktikkan kebiasaan tidur yang sehat dengan menghindari paparan layar sebelum tidur. Namun, yang lebih penting lagi, institusi pendidikan harus memfokuskan sumber dayanya pada penanganan faktor-faktor yang lebih dominan, seperti perbaikan kurikulum untuk mengurangi beban yang tidak perlu, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, serta pembangunan budaya kampus yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan sosial mahasiswa secara holistik.

Sebagai penutup, penting untuk mengakui beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yang sekaligus membuka peluang untuk riset di masa depan. Ukuran sampel yang relatif kecil (54 mahasiswa) dan lingkup yang terbatas pada satu fakultas di satu universitas membatasi kemampuan generalisasi temuan ini ke populasi mahasiswa yang lebih luas. Desain penelitian

korelasional juga tidak memungkinkan penarikan kesimpulan sebab-akibat secara definitif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mengambil manfaat dari penggunaan sampel yang lebih besar dan lebih beragam dari berbagai disiplin ilmu dan universitas. Studi longitudinal yang melacak mahasiswa selama beberapa semester dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana dinamika antara penggunaan smartphone dan burnout berkembang seiring waktu. Selain itu, penelitian kualitatif melalui wawancara mendalam dapat menggali pengalaman subjektif mahasiswa untuk memahami konteks dan alasan di balik pola penggunaan smartphone mereka dan bagaimana hal itu secara personal dirasakan berhubungan dengan tekanan akademik mereka.

KESIMPULAN

Hasil penelitian secara mendasar mengkonfirmasi adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan smartphone dengan tingkat academic burnout pada mahasiswa Psikologi UKSW, yang dibuktikan oleh nilai $p=0,023$. Namun, kekuatan hubungan ini tergolong lemah dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,309. Interpretasi yang lebih krusial datang dari koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,096, yang secara eksplisit menunjukkan bahwa penggunaan smartphone hanya mampu menjelaskan 9,6% dari variasi tingkat kelelahan akademik. Ini menggarisbawahi bahwa meskipun pengaruhnya nyata secara statistik, perannya bersifat minor dan bukan merupakan determinan utama. Temuan ini diperkuat oleh data deskriptif yang menunjukkan fenomena ini terjadi pada mayoritas mahasiswa dengan tingkat penggunaan dan burnout kategori "sedang", menandakan bahwa distraksi digital yang persisten, bahkan pada level moderat, secara perlahan dapat mengikis sumber daya mental mahasiswa di tengah tuntutan akademik yang ada.

Penjelasan bahwa smartphone hanya menyumbang 9,6% terhadap burnout mengalihkan fokus pada 90,4% faktor lain yang jauh lebih dominan, seperti beban studi, tekanan akademis, serta faktor internal individu termasuk resiliensi dan dukungan sosial. Secara teoretis, pengaruh lemah smartphone dijelaskan melalui mekanisme seperti fragmentasi perhatian akibat multitasking dan gangguan pola tidur, yang secara akumulatif menguras energi. Implikasi praktisnya adalah intervensi tidak seharusnya hanya menyalahkan teknologi, melainkan berfokus pada psikoedukasi literasi digital bagi mahasiswa. Lebih krusial lagi, institusi pendidikan didorong untuk menangani akar masalah yang lebih besar melalui perbaikan kurikulum, penyediaan layanan konseling, dan penciptaan lingkungan kampus yang sehat. Keterbatasan studi ini, seperti sampel kecil dan desain korelasional, membuka jalan bagi riset lanjutan yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abera, H., et al. (2023). Sleep deprivation, burnout, and acute care surgery. *Current Trauma Reports*, 9(2), 40. <https://doi.org/10.1007/s40719-023-00253-9>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2027). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Bi-bo, S., & Chen, L. (2023). Study on the causes of college students' learning burnout and the intervention strategies of mental health. *Frontiers in Educational Research*, 6(11). <https://doi.org/10.25236/fer.2023.061114>
- Christy, et al. (2020). Academic burnout in digital era: Examining the role of problematic smartphone use, core self-evaluations, and academic achievement on academic burnout among medical students. *Proceedings of the Tarumanagara International*

- Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2019)*.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200515.098>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Gonçalves, S. P., & Santos, J. V. dos. (2022). Smartphone use side-by-side with burnout: Mediation of work–family interaction and loneliness. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6692. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116692>
- Hao, Z., et al. (2021). Academic burnout and problematic smartphone use during the COVID-19 pandemic: The effects of anxiety and resilience. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725740>
- Hapsyah, D. R., et al. (2023). Validitas dan reliabilitas instrumen stress akademik. *JURNAL MAHASISWA BK AN-NUR BERBEDA BERMAKNA MULIA*, 9(1), 309. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i1.10225>
- Isma, A. (2023). Peta permasalahan pendidikan abad 21 di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Terapan*, 1(3), 11. <https://doi.org/10.61255/jupiter.v1i3.153>
- Karim, E., et al. (2024). Examining the landscape of cognitive fatigue detection: A comprehensive survey. *Technologies*, 12(3), 38. <https://doi.org/10.3390/technologies12030038>
- Mangobi, J. U. L., et al. (2023). The effect of using smartphones on the mathematics learning outcomes of class X students at SMA Negeri 2 Tondano. *Journal on Education*, 6(1), 1317. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i1.3085>
- Mateos, M. B., et al. (2022). Analysis of the emotional exhaustion derived from techno-stress in the next generation of qualified employees. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.792606>
- Munsharif, A., et al. (2024). Adopsi blended learning untuk mahasiswa perguruan tinggi dengan menggunakan pendekatan extended UTAUT. *Rekayasa*, 17, 166. <https://doi.org/10.21107/rekayasa.v17i1.25869>
- Nurdiana, E. D., et al. (2023). The impact of digitalization and economic openness on economic growth in ASEAN countries. *Jurnal Ekonomi & Studi Pembangunan*, 24(2), 331. <https://doi.org/10.18196/jesp.v24i2.18335>
- Ronsumbre, S., et al. (2023). Pembelajaran digital dengan kecerdasan buatan (AI): Korelasi AI terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(3), 1464. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i3.5761>
- Salmela-Aro, K., et al. (2009). School Burnout Inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salyers, M. P., et al. (2016). The relationship between professional burnout and quality and safety in healthcare: A meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine*, 32(4), 475. <https://doi.org/10.1007/s11606-016-3886-9>
- Sevic, A., et al. (2025). In the shadows of digitalisation: Digital stressors as predictors of emotional exhaustion in Norwegian academia. *Behaviour and Information Technology*, 1. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2025.2472942>
- Sibagariang, D. R., et al. (2024). Pemanfaatan dana KIPK untuk mendukung pendidikan mahasiswa dari keluarga pra-sejahtera. *ALADALAH Jurnal Politik Sosial Hukum Dan Humaniora*, 3(1), 200. <https://doi.org/10.59246/aladalah.v3i1.1131>

- Soelton, M., et al. (2020). Factors affecting burnout in manufacturing industries. *Proceedings of the 1st International Conference on Business, Economics, Entrepreneurship, and Communications (ICOBEEC 2019)*. <https://doi.org/10.2991/aebmr.k.200205.010>
- Syahril, S., et al. (2021). The academic stress of final-year students in covid-19 pandemic era. *AL-ISHLAH Jurnal Pendidikan*, 13(1), 80. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v13i1.407>
- Wicaksono, A. (2025). Kepemimpinan yang efektif dalam menghadapi era digital (studi kasus pada perusahaan sektor industri di Jawa Barat). *Co-Value Jurnal Ekonomi Koperasi Dan Kewirausahaan*, 15(10). <https://doi.org/10.59188/covalue.v15i10.5232>
- Widianto, A., & Sari, Y. P. (2017). Deteksi kecurangan akademik pada mahasiswa D III akuntansi politeknik Harapan Bersama Tegal dengan model fraud triangle. *Jurnal AKSI (Akuntansi Dan Sistem Informasi)*, 1(1), 29. <https://doi.org/10.32486/aksi.v1i1.93>