

## Bab 1 Pendahuluan

### Latar Belakang Masalah

Di era digital saat ini, penggunaan teknologi dan perangkat digital telah menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Dari tahun ke tahun terutama pasca *covid-19*, dunia termasuk Indonesia mengalami peningkatan tren digital yang signifikan. Berdasarkan data yang dikutip dari situs *datareportal.com*, salah satu *platform* yang menyediakan data dan *insight* terkini mengenai penggunaan internet, media sosial, dan tren digital di seluruh dunia. Di Indonesia, perbulan Januari 2024, dari total 278,7 populasi penduduk Indonesia terdapat 126,8% koneksi seluler aktif, sebanyak 353,3 juta. Ini berarti beberapa orang mungkin memiliki lebih dari satu koneksi seluler. Sebanyak 11% dari data tersebut adalah penduduk dengan usia 18-24 tahun dengan penggunaan rata-rata selama 8-10 jam perhari. Penggunaan perangkat digital mulai dari ponsel pintar, komputer, laptop, dan tablet digunakan secara luas untuk berbagai keperluan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan hiburan. Hal ini tentunya berpengaruh pada transformasi rutinitas individu dalam berbagai aspek, salah satunya aspek pendidikan.

Pandemi *Covid-19* telah menjadi katalisator percepatan digitalisasi dalam sektor pendidikan di Indonesia. Dalam beberapa tahun terakhir, dapat kita lihat peningkatan pesat dalam penggunaan *platform* pembelajaran *online*, pemanfaatan video dan konten interaktif, serta peningkatan literasi digital baik di kalangan guru maupun siswa. Model pembelajaran campuran (*blended learning*) yang menggabungkan pembelajaran tatap muka dan online juga semakin populer. Dalam situs resmi *kemendikbud.go.id* di tahun 2022 sebanyak lebih dari 60 juta civitas akademika di semua tingkat pendidikan melakukan aktivitas pembelajaran di rumah. Dan tentunya hal tersebut melibatkan teknologi dan perangkat digital dalam prosesnya. Tuntutan penggunaan teknologi dalam aspek pendidikan pun semakin meningkat pasca kondisi ini. Berinteraksi dan memiliki kompetensi dalam TIK (Teknologi Informasi dan Komunikasi) serta perangkat digital sudah menjadi sebuah keharusan di era ini bagi setiap kalangan, salah satunya mahasiswa.

Mahasiswa di era ini diharapkan memiliki kemampuan yang mumpuni dalam mengoperasikan teknologi untuk menunjang proses pembelajaran. Berbagai *platform* pendidikan digital seperti *google classroom*, *learning management system (LMS)*, *canvas*, dan lainnya digunakan dalam aktivitas pembelajaran untuk akses materi kuliah, penugasan dan juga diskusi perkuliahan dengan lebih mudah. Selain itu, penggunaan AI di era ini juga semakin meningkat karena dianggap sangat membantu aktivitas dan proses perkuliahan mahasiswa lebih efisien. Oleh karena itu, penggunaan perangkat digital seperti laptop, ponsel, dan internet

untuk mengakses materi belajar, mengerjakan tugas, dan berkomunikasi sudah menjadi rutinitas sehari-hari.

Mahasiswa Teknik Informatika merupakan salah satu kelompok yang paling banyak berinteraksi dengan perangkat digital dalam kesehariannya. Berdasarkan data hasil wawancara dengan saudari S, salah satu mahasiswa jurusan Teknik Informatika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengenai frekuensi penggunaan perangkat digital dalam kesehariannya, S menjawab “rata-rata perhari di kelas sih bisa lebih dari 6 jam, ya. Tapi kalau ditotal semua bisa lebih dari 10 jam, apalagi kalau ada proyek bisa lebih dari itu. Soalnya kan hampir semua kegiatan perkuliahan pake laptop, pake hp juga kadang”. Mereka dituntut untuk terus terhubung dengan perangkat digital dalam waktu yang panjang. Tidak hanya tugas perkuliahan dan aktivitas sosial lainnya yang menggunakan perangkat digital, proyek pengembangan perangkat lunak, *coding* dan *debugging* seringkali memerlukan dedikasi waktu dan konsentrasi tinggi.

Meskipun keberadaan teknologi dan perangkat digital terbukti memberikan kemudahan dan aksesibilitas, penggunaan secara berlebihan tentu dapat memicu terjadinya kelelahan digital baik secara mental maupun fisik yang sering dikenal dengan istilah *digital burnout*. Kondisi ini terjadi ketika mahasiswa merasa kewalahan secara mental dan emosional akibat terus-menerus terhubung dengan perangkat digital (Sharma et al., 2020). Dalam wawancara saudari S mengatakan “kadang tuh ngerasa cape soalnya kan di kelas seharian udah mantengin laptop, pulang dikasih tugas ya ngoding juga laptop lagi laptop lagi. Jadi ngerasa gabisa mikir gitu”. Ketika tuntutan akademis meningkat dan penggunaan teknologi terus meningkat, kelelahan digital (*digital burnout*) menjadi semakin umum terjadi di kalangan mahasiswa. Peningkatan penggunaan perangkat digital menyebabkan peningkatan stres dan kecemasan akibat tuntutan untuk selalu terhubung dan merespons informasi secara cepat, yang dapat menyebabkan *digital burnout* (Goldag, 2022).

*Digital burnout* merupakan kondisi kelelahan yang terjadi akibat pengeluaran waktu yang berlebihan pada perangkat digital, yang menyebabkan stres, kelelahan, desensitisasi terhadap lingkungan, kehilangan minat, serta masalah fisik dan mental (Erten & Özdemir, 2020). Kondisi ini muncul sebagai hasil dari interaksi yang berlebihan dengan teknologi digital, yang dapat mengganggu keseimbangan kehidupan pribadi dan profesional.

Erten & Özdemir (2020) menyempurnakan konsep *digital burnout* dengan mengidentifikasi tiga aspek utama yang mencerminkan berbagai aspek kelelahan yang diakibatkan oleh penggunaan perangkat digital secara berlebihan. **Digital Aging**, mengukur perasaan bahwa penggunaan teknologi digital dapat menurunkan kualitas hidup individu.

*Digital Deprivation*, menggambarkan perasaan kehilangan atau ketidakpuasan akibat kurangnya interaksi sosial yang nyata, yang sering kali terpengaruh oleh ketergantungan pada teknologi. *Emotional Exhaustion*, menilai tingkat kelelahan emosional yang dialami individu sebagai akibat dari penggunaan perangkat digital yang intensif. Ketiga aspek ini saling terkait dan berkontribusi pada pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak negatif dari *digital burnout* terhadap kesejahteraan individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *digital burnout* meliputi penggunaan perangkat digital yang berlebihan yang memicu kelelahan fisik, mental, dan emosional. Ketergantungan pada teknologi untuk interaksi sosial dapat menurunkan kualitas hubungan nyata dan menimbulkan rasa kesepian. Tekanan untuk selalu tersedia secara digital menciptakan stres terus-menerus karena sulitnya melepaskan diri dari perangkat. Selain itu, kurangnya keseimbangan antara dunia digital dan nyata sering menyebabkan konflik antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Aliran informasi yang berlebihan juga mengakibatkan kelelahan kognitif, kesulitan fokus, dan multitasking yang membebani mental. Semua faktor ini berkontribusi pada munculnya *digital burnout* sebagai fenomena yang semakin umum di era digital saat ini (Erten & Özdemir, 2020).

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti pada 30 mahasiswa jurusan teknik informatika UIN Sunan Gunung Djati Bandung, didapat tiga faktor besar yang melatarbelakangi terjadinya *digital burnout* pada mahasiswa jurusan teknik informatika. Pertama adalah perasaan atau kondisi tidak yakin mampu menyelesaikan tugas akademik (40%). Dalam psikologi istilah ini dikenal sebagai *self-efficacy*. Mayoritas jawaban kedua adalah kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan yang dikenal dengan prokrastinasi (35%).

Keyakinan akan kemampuan diri atau *self-efficacy* memiliki peran penting dalam mempengaruhi bagaimana individu menangani tuntutan pekerjaan. Dalam hal ini adalah mahasiswa teknik informatika yang menghadapi tuntutan digital. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi tantangan yang dihadapi (Wang, 2022) termasuk tugas-tugas yang membutuhkan keterlibatan digital yang intensif. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah mungkin merasa kewalahan dengan beban akademik dan penggunaan teknologi, sehingga mereka lebih rentan mengalami *digital burnout*. Selain itu, tingkat *self-efficacy* yang rendah juga berpotensi dalam kecenderungan menunda tugas atau prokrastinasi (Fitriana et al., 2012)

Steel & König (2006) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda pekerjaan atau tugas dengan sengaja walaupun individu mengetahui hal tersebut menghasilkan

dampak buruk. Prokrastinasi ini sering terjadi saat mahasiswa merasa terbebani oleh tugas-tugas yang membutuhkan fokus dan waktu lama di depan komputer. Alih-alih menyelesaikan tugas, mereka cenderung beralih dari tugas ke kegiatan lain yang tidak produktif daripada menyelesaikannya. Kondisi ini kemudian menimbulkan beban kerja dan tekanan mental yang lebih besar dan dapat meningkatkan terjadinya *digital burnout*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nathan dkk, pada tahun 2019 dengan judul “*Self-efficacy, procrastination, and burnout in post-secondary faculty: An international longitudinal analysis*” mengungkapkan hubungan signifikan antara *self-efficacy*, prokrastinasi, dan *burnout* di kalangan fakultas pasca-sekolah di 69 negara, melibatkan 3,071 peserta. Temuan menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat prokrastinasi dan *burnout* yang lebih rendah, sementara prokrastinasi berhubungan positif dengan *burnout*. Selain itu, *burnout* tampaknya memiliki dampak yang lebih kuat terhadap penurunan *self-efficacy* dibandingkan sebaliknya (Hall et al., 2019). Hal ini juga pernah diteliti oleh Raziye dan Berrin di tahun 2023 mengenai *digital burnout* dalam proses pembelajaran jarak jauh pada guru tingkat sekolah dasar, penelitian menyatakan guru yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi dalam penggunaan alat digital cenderung lebih mampu mengelola keterlibatan digital mereka dan mengurangi dampak negatif dari *digital burnout*. Sebaliknya, guru yang merasa tidak memadai dalam kemampuan mereka menggunakan teknologi lebih rentan terhadap pengalaman *digital burnout*, yang ditandai dengan stres, kecemasan, dan kelelahan mental (Karataşlıoğlu & Özkanal, 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Xianbi Yang dan Juan Du pada dosen di Hangzhou Normal University mengenai pengaruh efikasi diri, kompetensi digital dan regulasi emosi terhadap *digital burnout*. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang percaya pada kemampuan mereka cenderung lebih mampu menghadapi tantangan dalam pengajaran online, yang pada gilirannya mengurangi tingkat *digital burnout* yang mereka alami (Yang & Du, 2024).

Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Manoj dkk pada tahun 2020 tentang pengaruh *lockdown* terhadap penggunaan teknologi dan *digital burnout*. Penelitian ini mengatakan bahwa prokrastinasi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi pada *digital burnout* selaras dengan meningkatnya penggunaan perangkat digital, karena tekanan untuk selalu terhubung dan multitasking di perangkat digital dapat menyebabkan individu merasa kewalahan, yang pada gilirannya meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas dan menyelesaikan pekerjaan, sehingga memperburuk perasaan stres dan kelelahan mental (Sharma et al., 2020). Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Fitriya (2022) bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic psychological capital*, hubungan interpersonal dosen pembimbing-mahasiswa, dan

*prokrastinasi akademik* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang menyusun skripsi sambil bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *prokrastinasi akademik* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout*. Semakin tinggi tingkat *prokrastinasi*, maka semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dialami mahasiswa (Fitriya, 2022). Penelitian lain yang dilakukan oleh Novitamala dkk, pada tahun 2024 mengenai *prokrastinasi* dan penggunaan *smartphone* pada remaja SMA. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *prokrastinasi akademik* dan penggunaan *smartphone* yang bermasalah, yang dapat berkontribusi pada *digital burnout* (Tamala et al., 2024).

Sayangnya, penelitian-penelitian tersebut belum ada yang mengkaji pengaruh *self-efficacy* dan *prokrastinasi* terhadap *digital burnout* pada mahasiswa teknik informatika seperti yang dilakukan oleh Nathan dkk., Karataşlıoğlu & Özkanal, serta Yang & Du, Studi-studi terdahulu umumnya berfokus pada populasi guru atau dosen. Sementara itu, mahasiswa teknik informatika memiliki intensitas penggunaan teknologi yang tinggi dan tantangan akademik berbasis digital yang kompleks, sehingga berpotensi mengalami *digital burnout* dalam bentuk dan tingkat yang berbeda. Selain itu, studi-studi sebelumnya mengkaji variabel-variabel ini secara terpisah. Belum banyak yang mengkaji ketiga variabel ini secara bersamaan.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi gap dalam studi-studi sebelumnya dengan mengkaji pengaruh *self-efficacy* dan *prokrastinasi* terhadap *digital burnout* pada mahasiswa teknik informatika, khususnya di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian sebelumnya. Selain itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan melihat bagaimana *self-efficacy* dan *prokrastinasi* berinteraksi dalam memengaruhi *digital burnout* secara bersamaan, sebuah perspektif yang jarang dikaji dalam konteks akademik mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru mengenai faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi *digital burnout* pada mahasiswa teknik informatika serta menyediakan dasar untuk pengembangan intervensi yang relevan bagi kesehatan mental dan kinerja akademik mereka.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Self-efficacy* dan *Prokrastinasi* terhadap *Digital burnout* pada Mahasiswa Teknik Informatika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

## **Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah *self-efficacy* dan *prokrastinasi* berpengaruh terhadap *digital burnout* pada mahasiswa jurusan teknik informatika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

## **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* dan prokrastinasi terhadap *digital burnout* pada mahasiswa jurusan teknik informatika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

## **Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan uraian pada tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

### ***Kegunaan Teoritis***

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur akademik terkait *digital burnout*, khususnya pada populasi mahasiswa teknik informatika yang memiliki tingkat keterlibatan digital yang tinggi. Dengan mengkaji pengaruh *self-efficacy* dan prokrastinasi secara bersamaan, penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman baru tentang bagaimana kedua faktor psikologis ini berinteraksi dalam mempengaruhi risiko *digital burnout*. Temuan ini diharapkan mampu menambah wawasan dalam teori-teori tentang *burnout*, *self-efficacy*, dan prokrastinasi, sekaligus membantu menjelaskan variasi *burnout* dalam konteks akademik di era digital.

### ***Kegunaan Praktis***

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program atau intervensi yang bertujuan mengurangi *digital burnout* pada mahasiswa, khususnya di jurusan teknik informatika. Hal ini diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi stres terkait penggunaan teknologi dalam kegiatan akademik, sehingga meningkatkan kesehatan mental dan kinerja akademik mereka. Penelitian ini juga dapat memberi masukan bagi dosen dan pembimbing akademik dalam memberikan dukungan psikologis yang lebih baik kepada mahasiswa.