



Department of Digital Business

**Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)**

Homepage: <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>

Vol. 4 No. 4 (2026) pp: 14785-14795

P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

---

## Time Management dan Emotional Resilience terhadap Digital Burnout Generasi Z Pengguna TikTok

Yuanka Siwi Pramudya Hapsari<sup>1</sup>, Amanda Pasca Rini<sup>2</sup>, Eko April Ariyanto<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Psikologi, Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

<sup>1</sup>[yuankasiwi@gmail.com](mailto:yuankasiwi@gmail.com), <sup>2</sup>[amanda@untag-sby.ac.id](mailto:amanda@untag-sby.ac.id), <sup>3</sup>[eko\\_arivanto@untag-sby.ac.id](mailto:eko_arivanto@untag-sby.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *time management* dan *emotional resilience* dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Generasi Z merupakan kelompok usia yang tumbuh dan berkembang seiring dengan pesatnya kemajuan teknologi digital, sehingga memiliki intensitas penggunaan media sosial yang tinggi. TikTok sebagai salah satu platform media sosial paling populer menawarkan konten video singkat dengan algoritma personalisasi yang mendorong keterlibatan pengguna secara berkelanjutan. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kelelahan psikologis yang dikenal sebagai *digital burnout*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, kognitif, serta penurunan motivasi akibat paparan digital yang berlebihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 205 responden Generasi Z berusia 18–27 tahun yang merupakan pengguna aktif TikTok, dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala *digital burnout*, skala *time management*, dan skala *emotional resilience* yang disusun dalam bentuk skala Likert serta telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda setelah memenuhi uji asumsi klasik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *time management* dan *emotional resilience* secara simultan memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan *digital burnout*. Secara parsial, kedua variabel independen juga berhubungan negatif signifikan dengan *digital burnout*, dengan *emotional resilience* memberikan kontribusi yang lebih dominan dibandingkan *time management*. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mengelola waktu secara efektif serta ketahanan emosional yang baik berperan sebagai faktor protektif dalam mengurangi risiko *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok.

**Kata kunci:** *Digital Burnout, Emotional Resilience, Generasi Z, Tiktok, Time Management*

### 1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital yang sangat pesat telah membentuk pola perilaku baru dalam kehidupan masyarakat, khususnya pada Generasi Z yang sejak awal tumbuh dalam ekosistem digital. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga menjadi ruang utama dalam pembentukan identitas diri, regulasi emosi, serta pengelolaan waktu sehari-hari. TikTok sebagai salah satu platform media sosial dengan tingkat pertumbuhan dan keterlibatan pengguna yang tinggi menawarkan konten video singkat berbasis algoritma personalisasi, yang secara tidak langsung mendorong penggunaan berulang dan durasi paparan yang panjang. Kondisi ini menempatkan Generasi Z pada risiko kelelahan psikologis akibat tuntutan digital yang terus-menerus.

Sejumlah penelitian terkini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi dengan meningkatnya stres, kelelahan mental, penurunan konsentrasi, serta berkurangnya kesejahteraan psikologis. Fenomena ini dikenal sebagai *digital burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional dan kognitif yang muncul akibat interaksi berlebihan dengan teknologi digital. Studi-studi sebelumnya umumnya memfokuskan *digital burnout* pada konteks pekerjaan daring atau pembelajaran jarak jauh, sementara kajian yang secara spesifik menempatkan TikTok sebagai konteks utama penelitian masih relatif terbatas. Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu menelaah *digital burnout* dengan menitikberatkan pada faktor eksternal, seperti durasi penggunaan atau beban informasi, dan belum banyak mengintegrasikan faktor psikologis internal sebagai sumber daya protektif.

Dalam kerangka *Conservation of Resources Theory*, *burnout* dipahami sebagai akibat dari kehilangan sumber daya psikologis yang terjadi secara berkelanjutan tanpa adanya mekanisme pemulihan yang memadai. *Time management* dan *emotional resilience* merupakan dua sumber daya personal yang berpotensi meminimalkan risiko tersebut. *Time management* berperan dalam membantu individu mengatur prioritas aktivitas dan membatasi penggunaan media sosial secara adaptif, sedangkan *emotional resilience* memungkinkan individu untuk mengelola tekanan emosional, beradaptasi terhadap stimulus digital, serta pulih dari kelelahan psikologis. Meskipun kedua

variabel ini telah diteliti secara terpisah dalam berbagai konteks, penelitian yang menguji peran keduanya secara simultan dalam menjelaskan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok masih jarang ditemukan.

Kesenjangan penelitian tersebut menunjukkan perlunya kajian empiris yang tidak hanya menggambarkan fenomena *digital burnout*, tetapi juga menguji faktor-faktor internal yang berfungsi sebagai pelindung psikologis dalam konteks penggunaan media sosial berbasis algoritma. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi *time management* dan *emotional resilience* sebagai prediktor *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok, yang hingga kini masih terbatas dalam literatur. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara *time management* dan *emotional resilience* dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok, sekaligus menjawab pertanyaan penelitian mengenai sejauh mana kedua variabel tersebut berperan dalam menurunkan tingkat *digital burnout*.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *time management* dan *emotional resilience* dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian.

Subjek penelitian berjumlah 205 responden yang termasuk dalam kategori Generasi Z dengan rentang usia 18–27 tahun. Kriteria inklusi subjek adalah individu yang menggunakan media sosial TikTok secara aktif setiap hari. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan pertimbangan kesesuaian karakteristik subjek terhadap tujuan penelitian.

Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologis, yaitu skala *digital burnout* sebagai variabel dependen, serta skala *time management* dan skala *emotional resilience* sebagai variabel independen. Seluruh instrumen disusun dalam bentuk skala *Likert* dengan lima alternatif jawaban. Instrumen telah melalui proses uji validitas menggunakan korelasi *product moment* dan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's alpha*, dengan hasil yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian.

Prosedur pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner elektronik. Responden mengisi kuesioner secara mandiri setelah memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian dan persetujuan partisipasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh simultan dan parsial antarvariabel.

Sebelum dilakukan analisis utama, data terlebih dahulu diuji melalui uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan kelayakan penggunaan regresi linier berganda.

## 3. Hasil dan Diskusi

*Digital burnout* dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, kognitif, dan psikologis yang muncul akibat keterpaparan lingkungan digital secara intensif dan berkepanjangan. Pada Generasi Z sebagai *digital natives*, penggunaan TikTok tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, tetapi juga menjadi bagian dari rutinitas harian yang melibatkan keterikatan emosional, validasi sosial, serta stimulasi kognitif yang berulang. Intensitas penggunaan yang tinggi tanpa diimbangi kemampuan regulasi diri berpotensi menguras sumber daya psikologis dan memicu *digital burnout*.

Individu yang mengalami *digital burnout* umumnya berada dalam kondisi kelelahan emosional, kognitif, dan fisik akibat paparan aktivitas digital yang berlangsung secara intens dan berulang. Pada konteks Generasi Z pengguna TikTok, kondisi ini ditunjukkan melalui perasaan jenuh terhadap konten digital, menurunnya motivasi dalam menjalankan aktivitas akademik maupun personal, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi dalam jangka waktu yang lama. Subjek penelitian yang berada pada kategori *digital burnout* sedang hingga tinggi cenderung mengalami gangguan regulasi emosi, mudah merasa lelah meskipun tidak melakukan aktivitas fisik berat, serta menunjukkan kecenderungan penarikan diri dari aktivitas produktif di luar media sosial.

## Hasil Kategori Hipotetik

Tabel 1. Hasil Kategori Hipotetik Skala *Time Management*

| Kategori      | Rentang Nilai | Frekuensi  | Persen (%)  |
|---------------|---------------|------------|-------------|
| Tinggi Sekali | >95           | -          | -           |
| Tinggi        | 80 – 95       | 1          | 0,5%        |
| Sedang        | 64 – 79       | 59         | 28,8%       |
| Rendah        | 48 – 63       | 113        | 55,1%       |
| Rendah Sekali | <48           | 32         | 15,6%       |
| <b>Total</b>  |               | <b>205</b> | <b>100%</b> |

Tabel 2. Hasil Kategori Hipotetik Skala *Emotional Resilience*

| Kategori      | Rentang Nilai | Frekuensi  | Persen (%)  |
|---------------|---------------|------------|-------------|
| Tinggi Sekali | >95           | -          | -           |
| Tinggi        | 80 – 95       | -          | -           |
| Sedang        | 64 – 79       | 27         | 13,2%       |
| Rendah        | 48 – 63       | 136        | 66,3%       |
| Rendah Sekali | <48           | 42         | 20,5%       |
| <b>Total</b>  |               | <b>205</b> | <b>100%</b> |

Tabel 3. Hasil Kategori Hipotetik Skala *Digital Burnout*

| Kategori      | Rentang Nilai | Frekuensi  | Persen (%)  |
|---------------|---------------|------------|-------------|
| Tinggi Sekali | >40           | 204        | 99,5%       |
| Tinggi        | 33 – 39       | 1          | 0,5%        |
| Sedang        | 27 – 32       | -          | -           |
| Rendah        | 20 – 26       | -          | -           |
| Rendah Sekali | <20           | -          | -           |
| <b>Total</b>  |               | <b>205</b> | <b>100%</b> |

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *digital burnout* pada responden berada pada kategori tinggi sekali. Kondisi ini tercermin dari perasaan jenuh terhadap konten digital, menurunnya motivasi akademik, kesulitan berkonsentrasi, serta kelelahan emosional meskipun tidak melakukan aktivitas fisik berat. Tingginya *digital burnout* ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan digital dengan kapasitas sumber daya psikologis internal individu.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan *time management* dan *emotional resilience* responden berada pada kategori rendah. Rendahnya kemampuan manajemen waktu mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum mampu mengatur prioritas aktivitas, membatasi durasi penggunaan TikTok, serta mengalokasikan waktu secara seimbang antara kewajiban akademik dan hiburan digital. Kondisi ini meningkatkan kerentanan terhadap perilaku penggunaan media sosial secara impulsif dan berlebihan.

Sementara itu, rendahnya *emotional resilience* menunjukkan keterbatasan individu dalam mengelola emosi negatif, beradaptasi terhadap tekanan digital, serta memulihkan kondisi psikologis setelah terpapar stresor digital. Dalam konteks TikTok, paparan konten yang memicu perbandingan sosial, tuntutan eksistensi daring, dan *overload* informasi menjadi sumber tekanan emosional yang signifikan.

Kondisi rendahnya *time management* dan *emotional resilience* pada responden memperlihatkan adanya keterbatasan sumber daya psikologis yang bersifat fundamental dalam menghadapi tuntutan digital. Pada Generasi Z, media sosial seperti TikTok tidak hanya dikonsumsi secara pasif, tetapi melibatkan keterlibatan emosional aktif melalui interaksi, komentar, serta pencarian validasi sosial. Tanpa kemampuan regulasi diri yang memadai, keterlibatan ini berpotensi berkembang menjadi tekanan psikologis yang terus-menerus dan sulit dikendalikan, sehingga mempercepat terjadinya kelelahan emosional dan kognitif.

Lebih lanjut, rendahnya kemampuan regulasi diri ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu belum mampu menetapkan batas psikologis yang sehat dalam berinteraksi dengan lingkungan digital. TikTok sebagai platform berbasis algoritma cenderung menyajikan konten secara berkelanjutan tanpa jeda alami, sehingga individu dengan kapasitas pengendalian diri yang rendah akan lebih mudah terjebak dalam pola konsumsi yang berlebihan. Paparan stimulus digital yang terus-menerus ini meningkatkan beban kognitif dan menurunkan kapasitas pemrosesan informasi, yang pada akhirnya berkontribusi pada munculnya *digital burnout* (Dhir et al., 2021).

Dari perspektif psikologi perkembangan, kondisi ini juga mencerminkan kerentanan Generasi Z yang sedang berada pada fase pembentukan identitas diri. Validasi sosial berbasis metrik digital, seperti jumlah *views*, *likes*, dan komentar, berpotensi memengaruhi harga diri dan stabilitas emosi individu. Ketika individu tidak memiliki *emotional resilience* yang cukup, fluktuasi emosi akibat paparan konten digital dapat terinternalisasi secara berlebihan, sehingga memperkuat perasaan lelah, tidak berdaya, dan kehilangan makna dalam aktivitas sehari-hari (Maslach & Leiter, 2016).

Tingginya *digital burnout* yang ditemukan dalam penelitian ini tidak dapat dilepaskan dari kombinasi antara tingginya tuntutan lingkungan digital dan rendahnya kapasitas adaptif internal individu. Ketidakseimbangan ini memperjelas bahwa *digital burnout* merupakan fenomena struktural-psikologis, bukan semata-mata akibat penggunaan media sosial yang intens. Oleh karena itu, penguatan sumber daya psikologis internal khususnya kemampuan manajemen waktu dan ketahanan emosional menjadi prasyarat utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah ekosistem digital yang semakin kompleks dan menuntut.

### Hasil Uji Regresi Linier Berganda Simultan

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Simultan)

| Variabel  | F       | Sig (p) | R Square |
|---|---------|---------|----------|
| Time Management & Emotional Resilience pada Digital Burnout | 284,490 | 0,000   | 0,738    |

Nilai *R square* sebesar 0,738 menunjukkan bahwa sebagian besar variasi *digital burnout* (73,8%) dapat dijelaskan oleh *time management* dan *emotional resilience* secara simultan, yang menandakan kuatnya peran faktor internal individu dalam menentukan tingkat kelelahan digital pada Generasi Z pengguna TikTok. Nilai ini tergolong tinggi dalam penelitian psikologi dan perilaku digital, sehingga mengindikasikan bahwa *digital burnout* bukan sekadar konsekuensi dari paparan teknologi itu sendiri, melainkan merupakan hasil interaksi antara tuntutan lingkungan digital dan kapasitas psikologis individu dalam mengelola tuntutan tersebut (Maslach & Leiter, 2016; Hobfoll et al., 2018).

Dominannya kontribusi faktor internal dapat dipahami melalui karakteristik TikTok sebagai platform berbasis algoritma yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna secara terus-menerus. Dalam kondisi tersebut, individu dengan sumber daya psikologis internal yang terbatas seperti kemampuan mengatur waktu dan ketahanan emosional akan lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan kognitif akibat stimulasi digital yang berulang. Sebaliknya, individu yang memiliki sumber daya internal yang kuat mampu mengendalikan keterlibatan digital dan menjaga keseimbangan psikologis meskipun berada dalam lingkungan digital yang intens (Dhir et al., 2021; Chen et al., 2022).

Secara psikologis, dinamika ini menunjukkan bahwa pengendalian perilaku melalui manajemen waktu dan pengendalian emosi melalui ketahanan emosional membentuk mekanisme perlindungan yang komprehensif. *Time management* membantu individu mengatur durasi dan pola penggunaan TikTok secara lebih adaptif, sementara *emotional resilience* memperkuat kapasitas individu dalam menghadapi tekanan emosional, perbandingan sosial, serta *overload* informasi digital. Interaksi kedua variabel ini memungkinkan individu mempertahankan keseimbangan psikologis meskipun berada dalam lingkungan digital yang menuntut.

Secara lebih spesifik, *time management* melalui aspek *short-range planning* dan *time attitudes* memungkinkan individu mengendalikan durasi penggunaan TikTok dan menghindari distraksi berlebihan. Sementara itu, *emotional resilience* melalui aspek *ability to generate positive emotions* dan *ability to recover from negative emotions* membantu individu tetap stabil secara emosional ketika menghadapi tekanan digital, seperti banjir informasi atau perbandingan sosial. Kombinasi kedua variabel ini secara bersama-sama berkontribusi dalam menurunkan risiko *digital burnout* pada Generasi Z.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Alghamdi dan Alkhatami (2023) yang menemukan bahwa *time management* berperan signifikan dalam menurunkan tingkat *digital burnout* pada mahasiswa melalui pengendalian perilaku penggunaan teknologi. Selain itu, penelitian Perera dan Rathnayake (2025) menunjukkan bahwa *emotional resilience* merupakan prediktor kuat dalam menekan *burnout* akibat paparan digital yang intensif, karena individu dengan ketahanan emosional tinggi lebih mampu mengelola stres dan tekanan emosional dari media sosial. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Kapoor dan Kumar (2025) yang menegaskan bahwa kombinasi antara pengelolaan waktu dan ketahanan emosional memberikan perlindungan yang lebih efektif terhadap *digital burnout* dibandingkan pengaruh masing-masing variabel secara terpisah.

*Conservation of Resources (COR) Theory*, yang menyatakan bahwa *burnout* muncul ketika individu mengalami kehilangan sumber daya psikologis secara berkelanjutan tanpa adanya mekanisme pemulihan yang memadai (Hobfoll et al., 2018). *Time management* berfungsi sebagai strategi preventif yang membantu individu menghindari pemborosan sumber daya kognitif melalui pengendalian perilaku penggunaan media sosial, sedangkan *emotional resilience* berperan sebagai mekanisme restoratif yang memungkinkan individu memulihkan energi emosional setelah terpapar tekanan digital. Kombinasi kedua sumber daya ini menjelaskan mengapa proporsi varians digital burnout yang dapat diterangkan menjadi sangat besar.

Meskipun demikian, masih terdapat 26,2% variasi *digital burnout* yang dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup *fear of missing out (FoMO)*, perbandingan sosial, *self-control*, intensitas penggunaan media sosial, serta regulasi emosi, yang dalam berbagai penelitian terbukti memiliki keterkaitan dengan kelelahan digital dan adiksi media sosial (Przybylski et al., 2013; Lee et al., 2021). Oleh karena itu, hasil ini menegaskan bahwa penguatan faktor internal individu merupakan fondasi utama dalam upaya pencegahan *digital burnout*, namun perlu dilengkapi dengan kajian lanjutan yang mengintegrasikan faktor psikososial lainnya agar pemahaman terhadap *digital burnout* pada Generasi Z menjadi lebih komprehensif.

Sehingga hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa *time management* dan *emotional resilience* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok. Temuan ini dibuktikan melalui hasil analisis regresi simultan dengan nilai F sebesar 284,490 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga hipotesis diterima. Hasil tersebut menegaskan bahwa kedua variabel berperan secara bersama-sama sebagai faktor protektif terhadap munculnya kelelahan digital.

### Hasil Uji Regresi Linier Berganda Parsial

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Berganda (Parsial)

| Variabel                    | Koefisien t | Sig (p) | Arah Hubungan |
|-----------------------------|-------------|---------|---------------|
| <i>Time Management</i>      | -5,102      | 0,000   | Negatif       |
| <i>Emotional Resilience</i> | -19,726     | 0,000   | Negatif       |

### Time Management

Hasil pengujian hipotesis kedua menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *time management* dan *digital burnout*, dengan nilai t sebesar -5,102 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Arah hubungan negatif ini mengindikasikan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam mengelola waktu, semakin rendah tingkat *digital burnout* yang dialami.

Secara dinamika psikologis, individu dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung memiliki struktur aktivitas yang jelas, prioritas yang terorganisir, serta kesadaran terhadap batas penggunaan media sosial. Pada Generasi Z pengguna TikTok, kemampuan ini berfungsi sebagai mekanisme kontrol diri yang mencegah perilaku *scrolling* kompulsif dan penggunaan berlebihan yang sering terjadi secara tidak disadari. Dengan alokasi waktu yang lebih proporsional antara kewajiban akademik, istirahat, dan hiburan digital, beban kognitif akibat distraksi berulang dapat diminimalkan.

Ditinjau dari aspek *time management* menurut Britton dan Tesser (1991), aspek *short-range planning* berperan penting dalam mengatur aktivitas harian, termasuk membatasi penggunaan TikTok agar tidak mengganggu tugas akademik. Individu yang mampu merencanakan aktivitas jangka pendek secara jelas cenderung tidak terjebak dalam penggunaan media sosial secara impulsif.

Selain itu, aspek *time attitudes* mencerminkan sikap individu terhadap waktu. Sikap menghargai waktu membuat individu lebih sadar akan dampak penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap produktivitas dan kondisi

psikologisnya. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik membantu menjaga sumber daya kognitif dan emosional agar tidak terkuras, sehingga risiko digital burnout dapat diminimalkan.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Lappay (2023) yang menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang buruk berkontribusi pada meningkatnya *technostress* dan kelelahan digital pada mahasiswa. Selain itu, Aeon dan Aguinis (2017) menegaskan bahwa *time management* berfungsi sebagai strategi regulasi perilaku yang membantu individu menjaga keseimbangan psikologis dalam lingkungan yang sarat tuntutan teknologi. Meski signifikan, kontribusi *time management* yang relatif lebih kecil dibandingkan *emotional resilience* menunjukkan bahwa pengaturan perilaku saja belum cukup tanpa didukung oleh kapasitas emosional yang memadai.

Lebih lanjut, hubungan negatif antara *time management* dan *digital burnout* menunjukkan bahwa pengelolaan waktu tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan teknis, tetapi juga sebagai bentuk *self-regulatory capacity* yang krusial dalam konteks lingkungan digital yang sarat distraksi. Pada Generasi Z, yang memiliki kecenderungan *multitasking* digital tinggi, kemampuan mengatur waktu menjadi penentu utama apakah paparan media sosial akan bersifat adaptif atau justru merusak keseimbangan psikologis. Tanpa struktur waktu yang jelas, individu lebih mudah mengalami *cognitive overload* akibat perpindahan perhatian yang cepat dan berulang (Montag et al., 2020).

Konteks TikTok, desain platform yang mendorong *continuous engagement* melalui *infinite scrolling* dan algoritma personalisasi memperbesar risiko penggunaan waktu yang tidak disadari (*time distortion*). Individu dengan kemampuan *time management* rendah cenderung kehilangan persepsi durasi penggunaan, sehingga waktu yang seharusnya dialokasikan untuk istirahat atau tugas akademik terserap oleh aktivitas digital. Kondisi ini meningkatkan kelelahan kognitif karena otak terus berada dalam kondisi siaga terhadap stimulus baru tanpa jeda pemulihan yang memadai (Chen et al., 2022).

Dari perspektif psikologi kognitif, manajemen waktu yang buruk berkaitan erat dengan menurunnya fungsi kontrol eksekutif, khususnya dalam aspek perencanaan, inhibisi impuls, dan pengambilan keputusan. Ketika individu gagal membatasi waktu penggunaan TikTok, sistem perhatian menjadi terfragmentasi dan kapasitas kerja memori menurun, sehingga individu lebih cepat merasa lelah secara mental. Akumulasi kelelahan ini menjadi salah satu jalur utama terbentuknya digital burnout (Dhir et al., 2021).

Selain itu, rendahnya manajemen waktu juga berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis tidak langsung, seperti rasa bersalah, kecemasan akademik, dan penurunan efikasi diri. Generasi Z yang menyadari bahwa waktu mereka banyak tersita oleh media sosial, namun tidak mampu mengendalikannya, cenderung mengalami konflik intrapersonal. Konflik ini memperparah kelelahan emosional karena individu berada dalam kondisi tuntutan internal yang bertentangan antara kewajiban dan keinginan digital (Maslach & Leiter, 2016).

Meskipun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *time management* lebih berperan sebagai faktor pencegahan awal (*preventive factor*) dibandingkan faktor pemulihan. Artinya, manajemen waktu efektif membantu mencegah terjadinya kelelahan digital dengan membatasi paparan berlebihan, tetapi kurang optimal dalam memulihkan kondisi psikologis ketika *burnout* sudah terjadi. Hal ini menjelaskan mengapa kontribusi *time management* terhadap *digital burnout* lebih kecil dibandingkan *emotional resilience*, yang memiliki fungsi restoratif terhadap sumber daya emosional individu (Hobfoll et al., 2018).

Temuan ini menegaskan bahwa intervensi yang hanya berfokus pada peningkatan keterampilan manajemen waktu, seperti penyusunan jadwal atau pembatasan durasi penggunaan media sosial, belum cukup untuk menekan *digital burnout* secara signifikan. Upaya tersebut perlu dikombinasikan dengan penguatan kapasitas emosional agar individu tidak hanya mampu mengontrol perilaku digitalnya, tetapi juga memiliki ketahanan psikologis ketika menghadapi tekanan yang tidak dapat dihindari dalam ekosistem media sosial modern (Aeon & Aguinis, 2017; Kapoor & Kumar, 2025).

### **Emotional Resilience**

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa *emotional resilience* memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan *digital burnout*, ditunjukkan oleh nilai  $t$  sebesar -19,726 dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Temuan ini menegaskan bahwa individu dengan tingkat ketahanan emosional tinggi cenderung lebih terlindungi dari kelelahan digital.

Secara psikologis, *emotional resilience* memungkinkan individu mengelola emosi negatif, mempertahankan makna diri, serta beradaptasi secara fleksibel terhadap tekanan digital yang berkelanjutan. Dalam konteks TikTok, paparan konten yang memicu perbandingan sosial, komentar negatif, serta tuntutan eksistensi daring dapat menjadi sumber stres emosional yang intens. Individu dengan resiliensi emosional tinggi cenderung memiliki kemampuan *reappraisal* kognitif yang lebih baik, sehingga tidak mudah terjebak dalam emosi negatif berkepanjangan.

Ditinjau dari aspek *emotional resilience* menurut Zhang dan Lu (2010), aspek *ability to recover from negative emotions* memungkinkan individu untuk lebih cepat pulih dari emosi negatif seperti stres, cemas, atau lelah akibat paparan konten digital yang intensif. Individu dengan kemampuan ini tidak terlarut dalam tekanan emosional berkepanjangan sehingga tidak mengalami akumulasi kelelahan. Selain itu, aspek *ability to generate positive emotions* membantu individu mempertahankan emosi positif meskipun berada dalam lingkungan digital yang menuntut. Kemampuan ini berfungsi sebagai mekanisme pemulihan sumber daya psikologis, sehingga individu tetap memiliki energi emosional yang cukup untuk menjalani aktivitas akademik dan sosial tanpa mengalami burnout. Hal ini sejalan dengan *COR Theory* yang menyatakan bahwa individu dengan sumber daya psikologis yang kuat akan lebih terlindungi dari kehilangan sumber daya secara berlebihan, sehingga risiko *burnout* dapat ditekan.

Temuan ini selaras dengan Yıldırım dan Arslan (2022) yang menyatakan bahwa resiliensi emosional berperan sebagai *buffer* utama terhadap stres digital, serta Perera dan Rathnayake (2025) yang menemukan bahwa ketahanan emosional merupakan prediktor paling dominan dalam menurunkan *burnout* pada pengguna media sosial generasi muda. Besarnya pengaruh *emotional resilience* menunjukkan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z lebih bersifat emosional dan psikologis dibandingkan sekadar persoalan durasi penggunaan waktu.

Lebih jauh, kuatnya hubungan negatif antara *emotional resilience* dan *digital burnout* menunjukkan bahwa ketahanan emosional berfungsi sebagai mekanisme protektif utama dalam menghadapi tekanan digital yang bersifat kronis. Pada Generasi Z pengguna TikTok, tekanan psikologis tidak hanya berasal dari durasi penggunaan, tetapi juga dari intensitas keterlibatan emosional terhadap konten, algoritma rekomendasi, serta ekspektasi sosial yang terus-menerus. Individu dengan resiliensi emosional tinggi mampu menjaga stabilitas afektif meskipun terpapar rangsangan emosional secara berulang, sehingga tidak mengalami kelelahan emosional yang berkepanjangan (Hobfoll et al., 2018).

Perspektif regulasi emosi, *emotional resilience* berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola respons emosional secara adaptif. Individu yang memiliki ketahanan emosional tinggi cenderung mampu melakukan *emotional distancing* terhadap konten negatif, sehingga tidak mempersonalisasi komentar, perbandingan sosial, atau standar ideal yang sering muncul di TikTok. Proses ini mencegah terjadinya internalisasi tekanan sosial digital yang berpotensi menguras sumber daya emosional (Maslach & Leiter, 2016).

Selain berfungsi sebagai pelindung, *emotional resilience* juga berperan sebagai mekanisme pemulihan aktif terhadap kelelahan psikologis. Ketika individu mengalami stres akibat paparan digital, kemampuan untuk bangkit kembali dari emosi negatif memungkinkan proses pemulihan berlangsung lebih cepat. Hal ini sangat penting dalam konteks penggunaan media sosial berbasis algoritma, di mana paparan stresor bersifat berulang dan sulit dihindari. Tanpa kapasitas pemulihan emosional, individu berisiko mengalami akumulasi stres yang berujung pada *digital burnout* (Dhir et al., 2021).

Temuan ini juga menjelaskan mengapa *emotional resilience* memberikan kontribusi yang jauh lebih besar dibandingkan *time management*. Pengelolaan waktu berfokus pada pengendalian perilaku eksternal, sedangkan *emotional resilience* bekerja pada level internal yang lebih mendalam, yaitu pengelolaan makna, emosi, dan respons psikologis terhadap pengalaman digital. Dalam konteks Generasi Z, yang memiliki keterikatan emosional tinggi terhadap media sosial, kapasitas internal ini menjadi penentu utama kesejahteraan psikologis (Kapoor & Kumar, 2025).

Lebih lanjut, tingginya pengaruh *emotional resilience* mengindikasikan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kelelahan akibat kelebihan aktivitas, melainkan sebagai kelelahan akibat ketidakmampuan mengelola tekanan emosional digital. Paparan konten yang menampilkan standar hidup ideal, pencapaian sosial, dan validasi berbasis metrik digital secara tidak langsung membentuk tekanan psikologis yang bersifat laten. Individu dengan ketahanan emosional rendah lebih rentan mengalami perasaan tidak cukup, cemas, dan lelah secara emosional, yang kemudian bermuara pada *burnout* (Przybylski et al., 2013; Lee et al., 2021).

Penelitian ini menegaskan bahwa upaya pencegahan *digital burnout* perlu memprioritaskan penguatan *emotional resilience* melalui intervensi psikologis yang berfokus pada regulasi emosi, *coping* adaptif, serta pengembangan makna diri di luar validasi digital. Program literasi digital yang hanya menekankan pembatasan durasi penggunaan tanpa memperkuat ketahanan emosional berpotensi kurang efektif dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penguatan sumber daya emosional menjadi kunci utama dalam menjaga kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah ekosistem media sosial yang semakin intensif dan menuntut.

## Sumbangan Efektif Variabel Independen

Tabel 6. Sumbangan Efektif Variabel Independen terhadap Digital Burnout

| Variabel                    | Sumbangan Efektif (%) |
|-----------------------------|-----------------------|
| <i>Time Management</i>      | 9,56                  |
| <i>Emotional Resilience</i> | 64,18                 |

Hasil perhitungan sumbangan efektif memperjelas pola kontribusi masing-masing variabel. *Time management* memberikan sumbangan efektif sebesar 9,56%, sedangkan *emotional resilience* memberikan sumbangan efektif sebesar 64,18% terhadap *digital burnout*. Ketimpangan proporsi ini mengindikasikan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z lebih kuat dipengaruhi oleh kapasitas emosional dibandingkan pengaturan waktu semata.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun pengendalian perilaku melalui manajemen waktu penting, kemampuan individu dalam mengelola emosi, beradaptasi terhadap tekanan, dan memulihkan kondisi psikologis memiliki peran yang jauh lebih besar. Hal ini relevan dengan karakteristik algoritma TikTok yang bersifat adiktif, personalisasi konten yang intens, serta tekanan sosial digital yang terus-menerus.

Nilai *R square* sebesar 0,738 menunjukkan bahwa 73,8% variasi *digital burnout* dapat dijelaskan oleh *time management* dan *emotional resilience* secara simultan, sedangkan sisanya sebesar 26,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Faktor-faktor tersebut dapat mencakup FoMO, perbandingan sosial, *self-control*, intensitas penggunaan media sosial, serta regulasi emosi, (Dhir dkk., 2021; Lee, Son, & Kim, 2021)

Perbandingan *mean* empirik dan *mean* hipotetik menunjukkan bahwa *digital burnout* berada pada kategori tinggi sekali, dengan *mean* empirik sebesar 72,51 yang berada di atas nilai tengah hipotetik. Sebaliknya, *time management* berada pada kategori rendah dengan *mean* empirik sebesar 57,39, demikian pula *emotional resilience* yang berada pada kategori rendah dengan *mean* empirik sebesar 36,45.

Pola ini menggambarkan ketidakseimbangan antara tingginya tuntutan lingkungan digital dengan rendahnya sumber daya psikologis internal individu. Rendahnya kemampuan mengelola waktu dan lemahnya ketahanan emosional menyebabkan terbatasnya kapasitas individu dalam menghadapi intensitas penggunaan TikTok yang tinggi, sehingga *digital burnout* menjadi kondisi yang dominan. Temuan ini memperkuat hasil analisis inferensial sekaligus menunjukkan urgensi penguatan faktor protektif internal pada Generasi Z.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Conservation of Resources (COR) Theory* (Hobfoll, 2018), yang menyatakan bahwa *burnout* muncul ketika individu kehilangan atau gagal memulihkan sumber daya psikologis. Dalam konteks digital, penggunaan TikTok yang intensif menguras energi emosional dan kognitif secara terus-menerus. *Emotional resilience* berfungsi sebagai mekanisme pemulihan sumber daya, sementara *time management* berperan sebagai strategi pencegahan kehilangan sumber daya.

Penelitian ini menegaskan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor perilaku dan faktor emosional. Penguatan keterampilan manajemen waktu perlu disertai dengan intervensi pengembangan resiliensi emosional agar upaya pencegahan *digital burnout* menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Perbedaan sumbangan efektif yang sangat mencolok antara *time management* dan *emotional resilience* menunjukkan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z lebih dipengaruhi oleh kualitas pengelolaan pengalaman emosional dibandingkan sekadar pengaturan perilaku penggunaan waktu. Meskipun manajemen waktu berkontribusi dalam membatasi paparan digital, variabel ini tidak sepenuhnya mampu menjelaskan kelelahan psikologis yang bersumber dari keterlibatan emosional mendalam dengan media sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa kelelahan digital lebih banyak dipicu oleh bagaimana individu memaknai, merespons, dan menginternalisasi pengalaman digital, bukan hanya seberapa lama mereka terpapar.

Dominannya peran *emotional resilience* juga mencerminkan karakteristik Generasi Z yang memiliki keterikatan emosional tinggi terhadap media sosial sebagai ruang ekspresi diri, validasi sosial, dan pembentukan identitas. Pada platform seperti TikTok, konten yang dikonsumsi tidak hanya bersifat informatif atau rekreatif, tetapi juga sarat muatan emosional yang dapat memengaruhi harga diri, suasana hati, dan persepsi diri. Dalam kondisi ini, individu dengan ketahanan emosional rendah akan lebih mudah mengalami kelelahan emosional akibat fluktuasi emosi yang intens dan berulang.

Selain itu, tingginya sumbangan efektif *emotional resilience* menunjukkan bahwa mekanisme pemulihan psikologis memiliki peran yang lebih krusial dibandingkan mekanisme kontrol perilaku. *Time management* membantu individu mencegah paparan berlebihan, tetapi ketika paparan tersebut tidak dapat dihindari, *emotional*

*resilience* menjadi sumber daya utama yang menentukan apakah individu mampu bertahan atau justru mengalami burnout. Dengan kata lain, resiliensi emosional berfungsi sebagai *buffer* yang melindungi individu dari dampak psikologis negatif lingkungan digital yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Kondisi ini juga menjelaskan mengapa nilai *mean* empirik *digital burnout* berada pada kategori sangat tinggi, sementara *mean* empirik *time management* dan *emotional resilience* berada pada kategori rendah. Pola tersebut mengindikasikan adanya ketimpangan struktural antara tuntutan lingkungan digital dan kapasitas psikologis internal individu. TikTok sebagai platform berbasis algoritma terus meningkatkan intensitas keterlibatan pengguna, sementara kemampuan individu untuk mengelola waktu dan emosi tidak berkembang secara seimbang, sehingga kelelahan digital menjadi konsekuensi yang sulit dihindari.

*Conservation of Resources (COR) Theory*, ketimpangan ini mencerminkan kondisi *resource loss spiral*, di mana individu yang memiliki sumber daya psikologis rendah menjadi semakin rentan kehilangan sumber daya tambahan ketika menghadapi stresor digital yang berkelanjutan. Rendahnya *emotional resilience* menyebabkan individu kesulitan memulihkan energi emosional, sementara lemahnya *time management* mempercepat proses kehilangan sumber daya kognitif. Kombinasi ini memperkuat siklus *burnout* yang semakin intens dari waktu ke waktu (Hobfoll, 2018).

Temuan mengenai sumbangan efektif ini menegaskan bahwa strategi pencegahan *digital burnout* pada Generasi Z tidak dapat hanya berfokus pada pembatasan durasi penggunaan media sosial. Intervensi yang lebih komprehensif perlu diarahkan pada penguatan sumber daya emosional internal, seperti pelatihan regulasi emosi, *coping* adaptif, dan peningkatan kesadaran diri dalam berinteraksi dengan konten digital. Tanpa penguatan resiliensi emosional, upaya pengelolaan waktu berpotensi bersifat jangka pendek dan kurang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis digital yang bersifat kronis dan kompleks.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok merupakan konsekuensi dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan digital yang tinggi dan keterbatasan sumber daya psikologis internal individu. Lingkungan digital yang sarat stimulasi, validasi sosial instan, dan tekanan eksistensi daring menuntut kapasitas regulasi diri yang kuat. Ketika tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan waktu dan ketahanan emosional yang memadai, individu menjadi rentan mengalami kelelahan emosional, kognitif, dan psikologis secara berkelanjutan.

Tingginya tingkat *digital burnout* yang ditemukan dalam penelitian ini menegaskan bahwa paparan media sosial tidak lagi dapat dipahami sekadar sebagai aktivitas rekreatif, melainkan sebagai stresor psikologis yang bersifat kronis. Pada Generasi Z, keterlibatan dengan TikTok berlangsung secara intens dan terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga batas antara waktu istirahat dan waktu terpapar stimulus digital menjadi semakin kabur. Kondisi ini mempercepat proses kelelahan psikologis karena individu jarang memperoleh jeda pemulihan yang optimal.

Rendahnya kemampuan *time management* pada responden memperlihatkan bahwa sebagian besar individu belum memiliki struktur perilaku yang efektif dalam menghadapi distraksi digital. Ketidakmampuan mengatur prioritas, menetapkan batas waktu, dan mengendalikan impuls penggunaan media sosial menyebabkan terjadinya pemborosan sumber daya kognitif secara terus-menerus. Dalam jangka panjang, kondisi ini memperbesar risiko kelelahan mental karena kapasitas atensi dan kontrol eksekutif terus berada dalam tekanan tinggi.

Hasil penelitian ini juga menegaskan bahwa pengelolaan waktu saja tidak cukup untuk menjelaskan kompleksitas *digital burnout*. Meskipun *time management* berperan signifikan sebagai faktor protektif, kontribusinya relatif lebih kecil dibandingkan *emotional resilience*. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengendalian perilaku eksternal perlu didukung oleh penguatan kapasitas internal agar individu mampu bertahan secara psikologis dalam ekosistem digital yang dinamis dan menuntut.

Dominannya peran *emotional resilience* menunjukkan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z lebih bersifat emosional dan afektif dibandingkan sekadar kelelahan akibat kelebihan aktivitas. Paparan konten yang memicu perbandingan sosial, standar ideal yang tidak realistis, serta tekanan untuk selalu tampil relevan secara daring membentuk tekanan emosional laten yang sulit dihindari. Individu dengan ketahanan emosional rendah cenderung menginternalisasi tekanan tersebut, sehingga mengalami akumulasi stres emosional yang bermuara pada *burnout*.

Berdasarkan *Conservation of Resources (COR) Theory*, temuan ini memperlihatkan bahwa *emotional resilience* berfungsi sebagai sumber daya psikologis inti yang menentukan kemampuan individu dalam menghadapi dan memulihkan diri dari kehilangan sumber daya lainnya. Ketika individu mampu memulihkan emosi negatif dan mempertahankan emosi positif, proses kehilangan sumber daya dapat dihentikan atau diperlambat. Sebaliknya, rendahnya resiliensi emosional mempercepat terjadinya *resource loss spiral* yang memperparah kondisi *burnout*.

Nilai *R square* yang tinggi memperkuat kesimpulan bahwa *digital burnout* merupakan fenomena yang sangat dipengaruhi oleh faktor internal individu. Hal ini menegaskan bahwa meskipun desain platform dan algoritma media sosial berperan sebagai pemicu, dampak psikologis yang muncul sangat ditentukan oleh bagaimana individu mengelola pengalaman digital tersebut. Dengan demikian, pendekatan yang hanya menyalahkan teknologi tanpa memperhatikan kapasitas psikologis pengguna menjadi kurang memadai dalam menjelaskan fenomena *digital burnout*.

Temuan ini juga memberikan implikasi penting bagi pengembangan program literasi digital dan kesehatan mental. Upaya pencegahan *digital burnout* perlu diarahkan tidak hanya pada edukasi penggunaan media sosial secara bijak, tetapi juga pada penguatan keterampilan regulasi emosi, *coping* adaptif, dan kesadaran diri. Intervensi yang menekankan keseimbangan emosional akan lebih relevan dengan kebutuhan psikologis Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital yang sangat intens.

Selain itu, hasil penelitian ini membuka ruang bagi kajian lanjutan untuk mengeksplorasi faktor-faktor psikososial lain yang belum terakomodasi dalam model penelitian, seperti FoMO, *self-esteem*, *self-control*, dan kualitas dukungan sosial. Integrasi variabel-variabel tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai mekanisme terbentuknya *digital burnout*, khususnya pada kelompok usia muda yang paling rentan terhadap tekanan digital.

Penelitian ini menegaskan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z merupakan fenomena multidimensional yang membutuhkan pendekatan pencegahan yang komprehensif. Penguatan *time management* sebagai strategi pengendalian perilaku perlu disertai dengan pengembangan *emotional resilience* sebagai sumber daya psikologis utama. Sinergi antara kedua faktor ini menjadi kunci dalam menjaga kesejahteraan psikologis Generasi Z di tengah ekosistem media sosial yang semakin kompleks, kompetitif, dan menuntut keterlibatan emosional tinggi.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok berada pada tingkat yang sangat tinggi, sementara kemampuan *time management* dan *emotional resilience* berada pada kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya ketidakseimbangan yang nyata antara tuntutan lingkungan digital yang intens dengan kapasitas sumber daya psikologis internal individu. Fakta empiris ini menegaskan bahwa penggunaan TikTok yang berulang dan berkepanjangan, tanpa diimbangi pengelolaan waktu dan ketahanan emosional yang memadai, berkontribusi signifikan terhadap munculnya kelelahan emosional, kognitif, dan psikologis. Penelitian ini membuktikan bahwa *time management* dan *emotional resilience* secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *digital burnout*. Kedua variabel tersebut berperan sebagai faktor protektif yang bekerja secara bersama-sama dalam menjelaskan variasi *digital burnout* pada Generasi Z. Artinya, individu yang mampu mengatur waktu secara lebih adaptif sekaligus memiliki ketahanan emosional yang baik cenderung lebih mampu menjaga keseimbangan psikologis meskipun berada dalam lingkungan digital yang menuntut keterlibatan tinggi. Secara parsial, *time management* terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *digital burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam merencanakan aktivitas, menetapkan prioritas, dan bersikap positif terhadap waktu, semakin rendah tingkat kelelahan digital yang dialami. Manajemen waktu yang efektif membantu membatasi penggunaan TikTok yang berlebihan, mengurangi distraksi, serta menjaga alokasi energi kognitif agar tidak terkuras secara terus-menerus. *Emotional resilience* menunjukkan hubungan negatif yang paling kuat dengan *digital burnout*. Individu dengan tingkat ketahanan emosional yang tinggi lebih mampu mengelola emosi negatif, memulihkan kondisi psikologis setelah terpapar tekanan digital, serta mempertahankan emosi positif dalam aktivitas sehari-hari. Temuan ini menegaskan bahwa *digital burnout* pada Generasi Z lebih dominan dipengaruhi oleh aspek emosional dan psikologis dibandingkan sekadar pengaturan durasi penggunaan waktu. Besarnya kontribusi *emotional resilience* yang jauh lebih tinggi dibandingkan *time management* menunjukkan bahwa penguatan kapasitas emosional merupakan kunci utama dalam upaya pencegahan *digital burnout*. Meskipun pengelolaan waktu tetap penting sebagai bentuk kontrol perilaku, tanpa dukungan ketahanan emosional yang memadai individu tetap rentan mengalami kelelahan digital, terutama dalam konteks media sosial dengan algoritma yang adaptif dan tekanan sosial yang tinggi. Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan dan penanganan *digital burnout* pada Generasi Z perlu diarahkan secara komprehensif, tidak hanya melalui edukasi manajemen waktu, tetapi juga melalui intervensi pengembangan resiliensi emosional. Aplikasi praktis dari temuan ini dapat diterapkan dalam konteks pendidikan, konseling mahasiswa, maupun program literasi digital yang berfokus pada penguatan sumber daya psikologis internal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi *digital burnout*, seperti *fear of missing out*, *self-control*, regulasi emosi, atau intensitas penggunaan media sosial, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar dinamika *digital burnout* dapat dipahami secara lebih mendalam dan kausal. Dengan demikian, pemahaman mengenai *digital burnout* dapat terus dikembangkan secara

lebih utuh dan aplikatif.

## Referensi

1. A. Przybylski, K. Murayama, C. DeHaan, and V. Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
2. S. E. Hobfoll, J. Halbesleben, J.-P. Neveu, and M. Westman, "Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences," *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, vol. 5, pp. 103–128, 2018. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
3. C. Maslach and M. P. Leiter, "Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry," *World Psychiatry*, vol. 15, no. 2, pp. 103–111, 2016. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
4. R. Dhir, S. Kaur, and A. Chen, "Digital burnout: Antecedents and consequences of social media fatigue," *Information Systems Frontiers*, vol. 23, no. 5, pp. 1411–1426, 2021. <https://doi.org/10.1007/s10796-020-10047-3>
5. A. Yıldırım and G. Arslan, "Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19," *Current Psychology*, vol. 41, pp. 5712–5722, 2022. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>
6. J. Lee, H. Son, and C. Kim, "Fear of missing out and social media addiction: The mediating role of social anxiety and depression," *Journal of Behavioral Addictions*, vol. 10, no. 3, pp. 564–573, 2021. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00041>
7. A. Alghamdi and S. Alkhatami, "Time management skills and their relationship to digital burnout among university students," *Sustainability*, vol. 15, no. 3, 2023. <https://doi.org/10.3390/su15032241>
8. S. Perera and S. Rathnayake, "Emotional resilience as a predictor of social media burnout among young adults," *Computers in Human Behavior Reports*, vol. 9, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100157>
9. K. Kapoor and V. Kumar, "Digital well-being, emotional resilience, and burnout in algorithm-driven social media environments," *Telematics and Informatics*, vol. 86, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2024.102027>
10. A. Przybylski, K. Murayama, C. DeHaan, and V. Gladwell, "Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out," *Computers in Human Behavior*, vol. 29, no. 4, pp. 1841–1848, 2013. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
11. A. Aeon and H. Aguinis, "It's about time: New perspectives and insights on time management," *Academy of Management Perspectives*, vol. 31, no. 4, pp. 309–330, 2017. <https://doi.org/10.5465/amp.2016.0166>
12. M. Zhang and Y. Lu, "Resilience, stress, and well-being among university students," *Journal of Counseling Psychology*, vol. 57, no. 4, pp. 423–435, 2010. <https://doi.org/10.1037/a0020030>
13. J. Britton and A. Tesser, "Effects of time-management practices on college grades," *Journal of Educational Psychology*, vol. 83, no. 3, pp. 405–410, 1991. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.83.3.405>
14. G. Montagni, A. Horgan, and P. O'Neill, "Social media use and mental health among young adults: A systematic review," *JMIR Mental Health*, vol. 8, no. 6, 2021. <https://doi.org/10.2196/23813>
15. S. Chen, Y. Liang, and L. Chen, "Short video platforms, attention fatigue, and psychological well-being," *Computers in Human Behavior*, vol. 129, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107152>
16. A. Montag, R. Lachmann, C. Herrlich, and M. Zweig, "Addictive features of social media/messenger platforms and their association with stress," *Current Opinion in Psychology*, vol. 36, pp. 44–48, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.003>