

**HUBUNGAN ANTARA *TIME MANAGEMENT* DAN
EMOTIONAL RESILIENCE DENGAN *DIGITAL
BURNOUT* PADA GENERASI Z PENGGUNA
MEDIA SOSIAL TIKTOK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

YUANKA SIWI PRAMUDYA HAPSARI
NBI: 1512200158

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2025

**HUBUNGAN ANTARA *TIME MANAGEMENT* DAN
EMOTIONAL RESILIENCE DENGAN *DIGITAL
BURNOUT* PADA GENERASI Z PENGGUNA
MEDIA SOSIAL TIKTOK**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :

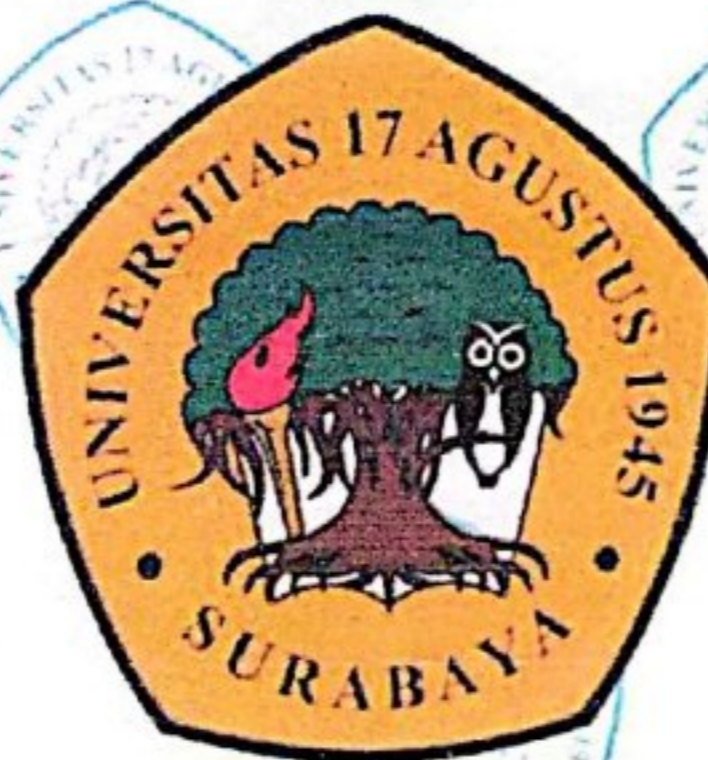
YUANKA SIWI PRAMUDYA HAPSARI

NBI: 1512200158

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

**HUBUNGAN ANTARA *TIME MANAGEMENT* DAN
EMOTIONAL RESILIENCE DENGAN *DIGITAL
BURNOUT* PADA GENERASI Z PENGGUNA
MEDIA SOSIAL TIKTOK**

SKRIPSI



Oleh :
YUANKA SIWI PRAMUDYA HAPSARI
NBI: 1512200158

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2025**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 15 Januari 2026



METERAI
TEMPEL
63ANX276766157

Yuanka Siwi Pramudya Hapsari

NBI: 1512200158



UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuanka Siwi Pramudya Hapsari
NBI/ NPM : 1512200158
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945
Surabaya *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-Free
Right)*, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara *Time Management* dan *Emotional Resilience*
dengan *Digital Burnout* pada Generasi Z Penggunaan Media
Sosial TikTok**

Dengan *Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty - Free
Right)*, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak
menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam
bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah
saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 15 Januari 2026

Yang Menvatakan

iv

(Yuanka Siwi Pramudya H.)

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA : Yuanka Siwi Pramudya Hapsari

NBI : 1512200158

JUDUL : Hubungan antara *Time Management* dan *Emotional Resilience* dengan *Digital Burnout* pada Generasi Z Pengguna Media Sosial TikTok

Surabaya, 29 Desember 2025

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog

Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 5 Januari 2026

Dewan Penguji :

1. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog

2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog

3. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi



**Mengesahkan
Fakultas Psikologi**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dekan,

Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog

NPP. 20510020551

HALAMAN MOTTO

"Allah has written your story beautifully, so relax and rest your heart & trust Allah."

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri, sebagai bentuk penghargaan atas ketekunan, kesabaran, dan keberanian untuk terus bertahan dan menyelesaikan setiap proses yang penuh tantangan. Setiap langkah yang ditempuh menjadi bukti bahwa usaha, doa, dan konsistensi pada akhirnya membuahkan hasil. Selanjutnya, dengan penuh rasa hormat dan cinta, skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, serta pengorbanan tanpa batas. Ketulusan kasih sayang dan kepercayaan yang diberikan menjadi sumber kekuatan utama dalam menyelesaikan studi ini. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi wujud bakti dan kebanggaan bagi keluarga.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Yuanka Siwi Pramudya Hapsari
Tempat Lahir : Tulang Bawang
Tanggal Lahir : 30 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Ngalapan RT 11/RW 1, Kecamatan Jakenan, Pati, Jawa Tengah

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD 02 Yapindo
SMP : SMP 02 Yapindo
SMA : SMAS Sugar Group Companies

C. Riwayat Pekerjaan

D. Riwayat Organisasi

1. Himpunan Mahasiswa Lampung Kota Surabaya
2. Ketua PSDM Organisasi Daerah
3. Koor Tari Divisi Seni Budaya Organisasi Daerah

E. Pembicara/Narasumber

1. Psikoedukasi Motivasi Belajar di SMP Barunawati Surabaya
2. Pelatihan Motivasi Belajar di SMP Barunawati Surabaya
3. Intervensi Sosial PFA di Komunitas Relawan Jamaah LC
4. Permateri KKN Pentingnya Melanjutkan Perguruan Tinggi di YPP Al Mas'udi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan bantuan, baik secara moral maupun material, sehingga penelitian ini dapat terselesaikan, diantaranya:

1. Harjo Seputro, S.T., M.T, selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh pendidikan dan menyelesaikan studi di universitas ini.
2. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas dukungan dan kebijakan yang telah diberikan dalam menunjang proses akademik peneliti.
3. Rahma Kusumandari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan arahan dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi.
4. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Wali, yang senantiasa memberikan arahan, perhatian, serta dorongan kepada peneliti selama menjalani proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing I, yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, petunjuk, serta saran yang membangun hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Eko April Ariyanto, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing II, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta koreksi yang berharga selama

proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, pengertian, dan motivasi yang senantiasa diberikan kepada peneliti.

7. Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog, selaku Dosen Penguji, yang telah memberikan masukan, pengetahuan, dan saran yang konstruktif demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, serta inspirasi selama proses perkuliahan. Semoga ilmu yang telah diberikan menjadi amal jariyah dan senantiasa bermanfaat bagi peneliti.
9. Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, yang telah membantu dan mempermudah berbagai urusan administrasi selama peneliti menempuh studi hingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Kedua orang tua dan abang tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang tiada henti. Peneliti mengucapkan terima kasih atas pengorbanan dan semangat yang selalu diberikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
11. Seluruh responden penelitian serta pihak-pihak yang terlibat dalam tempat penelitian, yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan kerja sama selama proses pengumpulan data. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.
12. Sahabat terbaik peneliti, yaitu Elna, Lala dan Resa, yang telah memberikan dukungan moral, kebersamaan, serta semangat yang tulus sejak masa awal kehidupan hingga proses perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Kehadiran, doa, dan dukungan yang diberikan menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi peneliti dalam menyelesaikan studi.

13. Teman-teman terdekat peneliti, khususnya Suci, Nailla, Adel, Betania, Daniel, Via dan Dhifah, yang telah memberikan dukungan, kebersamaan, serta semangat sejak awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam perjalanan akademik peneliti.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi tambahan pengetahuan bagi pembaca, serta dapat menjadi langkah kecil yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu psikologi.

Surabaya, 15 Januari 2026

Penyusun



Yuanka Siwi Pramudya Hapsari

HUBUNGAN ANTARA *TIME MANAGEMENT* DAN *EMOTIONAL RESILIENCE* DENGAN *DIGITAL BURNOUT* PADA GENERASI Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK

Yuanka Siwi Pramudya Hapsari
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
yuankasiwi@gmail.com

Abstrak

Tingginya intensitas penggunaan media sosial TikTok pada Generasi Z tidak hanya membawa manfaat hiburan dan informasi, tetapi juga memunculkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya berupa kelelahan digital (*digital burnout*) yang ditandai dengan kejenuhan, penurunan motivasi, dan gangguan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tiga hipotesis, yaitu: (1) adanya hubungan *time management* dan *emotional resilience* secara simultan dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok, (2) adanya hubungan negatif antara *time management* dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok, dan (3) adanya hubungan negatif antara *emotional resilience* dengan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna media sosial TikTok. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Subjek penelitian berjumlah 205 orang Generasi Z (kelahiran 1997–2012) pengguna aktif TikTok. Instrumen penelitian berupa skala *time management*, skala *emotional resilience*, dan skala *digital burnout*. Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *time management* dan *emotional resilience* secara simultan berhubungan negatif dan signifikan dengan *digital burnout* ($F = 284,490$; $p < 0,05$; $R^2 = 0,738$). Secara parsial, *time management* berhubungan negatif signifikan dengan *digital burnout* ($t = -5,102$; $p < 0,01$), sedangkan *emotional resilience* juga berhubungan negatif signifikan dengan *digital burnout* ($t = -19,726$; $p < 0,01$). Sumbangan efektif *time management* sebesar 9,56% dan *emotional resilience* sebesar 64,18%, sehingga *emotional resilience* merupakan faktor dominan dalam menurunkan *digital burnout* pada Generasi Z pengguna TikTok.

Kata Kunci: *Digital Burnout, Emotional Resilience, Generasi Z, TikTok, Time Management*

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND EMOTIONAL RESILIENCE WITH DIGITAL BURNOUT AMONG GENERATION Z TIKTOK SOCIAL MEDIA USER

Yuanka Siwi Pramudya Hapsari
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
yuankasiwi@gmail.com

Abstract

The high intensity of TikTok social media use among Generation Z not only provides entertainment and informational benefits but also gives rise to various psychological problems, one of which is digital burnout, characterized by feelings of exhaustion, decreased motivation, and impaired concentration. This study aimed to test three hypotheses: (1) the simultaneous relationship between time management and emotional resilience and digital burnout among Generation Z users of the TikTok social media platform, (2) a negative relationship between time management and digital burnout among Generation Z TikTok users, and (3) a negative relationship between emotional resilience and digital burnout among Generation Z TikTok users. The study employed a quantitative correlational design with a purposive sampling technique. The participants consisted of 205 Generation Z individuals (born between 1997 and 2012) who were active TikTok users. The research instruments included a time management scale, an emotional resilience scale, and a digital burnout scale. Data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results indicated that time management and emotional resilience were simultaneously and negatively associated with digital burnout ($F = 284.490$; $p < 0.05$; $R^2 = 0.738$). Partially, time management showed a significant negative relationship with digital burnout ($t = -5.102$; $p < 0.01$), while emotional resilience also demonstrated a significant negative relationship with digital burnout ($t = -19.726$; $p < 0.01$). The effective contribution of time management was 9.56%, whereas emotional resilience contributed 64.18%, indicating that emotional resilience was the dominant factor in reducing digital burnout among Generation Z TikTok users.

Keywords: Digital Burnout, Emotional Resilience, *Generation Z*, *TikTok*, Time Management

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI	v
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI.....	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
CURRICULUM VITAE	ix
KATA PENGANTAR.....	x
Abstrak	xiii
Abstract.....	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	6
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian	6
2. Manfaat Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kerangka Teoritik.....	9
B. <i>Digital Burnout</i>	10
1. Definisi <i>Digital Burnout</i>	10
2. Aspek <i>Digital Burnout</i>	11
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Digital Burnout</i>	12
C. <i>Time Management</i>	13
1. Definisi <i>Time Management</i>	13
2. Aspek <i>Time Management</i>	14
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Time Management</i>	16
D. <i>Emotional Resilience</i>	17
1. Definisi <i>Emotional Resilience</i>	17
2. Aspek <i>Emotional Resilience</i>	18
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Emotional Resilience</i>	20
E. Kerangka Berpikir	21

F. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Populasi dan Partisipan.....	25
1. Populasi.....	25
2. Partisipan	25
B. Desain Penelitian	26
C. Instrumen Pengumpul Data	26
1. Skala <i>Digital Burnout</i>	27
2. Skala <i>Time Management</i>	31
3. Skala <i>Emotional Resilience</i>	36
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data.....	41
1. Uji Prasyarat	41
2. Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian.....	45
1. Pelaksanaan Penelitian.....	45
2. Hasil Analisis Deskriptif.....	46
3. Hasil Kategori Hipotetik	46
4. Hasil Analisis Regresi.....	47
B. Pembahasan	50
C. Keterbatasan Penelitian	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	56
A. Kesimpulan.....	57
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN	67

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Penilaian Butir Skala	27
Tabel 3. 2 Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Digital Burnout</i>	29
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Digital Burnout</i>	30
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitas Skala <i>Digital Burnout</i>	31
Tabel 3. 5 Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Time Management</i>	33
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Time Management</i>	35
Tabel 3. 7 Uji Reliabilitas Skala <i>Time Management</i>	36
Tabel 3. 8 Blue Print Sebaran Aitem Skala <i>Emotional Resilience</i>	38
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Aitem Skala <i>Emotional Resilience</i>	40
Tabel 3. 10 Uji Reliabilitas Skala <i>Emotional Resilience</i>	41
Tabel 3. 11 Hasil uji Normalitas <i>One sample kolmogrov Smirnov</i>	42
Tabel 3. 12 Hasil Uji Linieritas	42
Tabel 3. 13 Hasil Uji Multikolinieritas.....	43
Tabel 3. 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	43
Tabel 4. 1 Rekapitulasi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4. 2 Rekapitulasi Responden Berdasarkan Usia	45
Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif	46
Tabel 4. 4 Hasil Kategori Hipotetik Skala <i>Time Management</i>	46
Tabel 4. 5 Hasil Kategori Hipotetik Skala <i>Emotional Resilience</i>	47
Tabel 4. 6 Hasil Kategori Hipotetik Skala <i>Digital Burnout</i>	47
Tabel 4. 7 Hasil Uji F	48
Tabel 4. 8 Hasil Uji t	48
Tabel 4. 9 Komponen Rumus Sumbangan Efektif Tiap Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat	50

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Intrumen Alat Ukur.....	68
Lampiran II Intrumen Alat Ukur	69
Lampiran III Tabulasi Data	73
Lampiran IV Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Digital Burnout</i>	97
Lampiran V Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Time Management</i>	102
Lampiran VI Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Emotional Resilience</i>	104
Lampiran VII Hasil Uji Normalitas.....	106
Lampiran VIII Hasil Uji Normalitas	106
Lampiran IX Hasil Uji Multikolinieritas	107
Lampiran X Hasil Uji Heterokedastisitas	108
Lampiran XI Hasil Uji Deskriptif.....	109
Lampiran XII Hasil Uji Kategori Hipotetik	109
Lampiran XIII Hasil Uji F.....	111
Lampiran XIV Hasil Uji t.....	111
Lampiran XV Koefisien Determinasi (<i>R Square</i>)	111
Lampiran XVI Koefisien Korelasi	112