

**FENOMENA “ *DIGITAL FATIGUE* ” PADA MAHASISWA
JURUSAN SOSIOLOGI FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Jurusan Sosiologi FIS UNP*



OLEH :

**FADLAN FEBREZA
18058194**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN SOSIOLOGI
DEPARTEMEN SOSIOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**


HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**Fenomena “*Digital Fatigue*” pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi
Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang**


Nama : Fadlan Febreza
NIM/TM : 18058194/2018
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, Agustus 2022

**Mengetahui
Dekan FIS UNP**


Dr. Siti Fatimah, M.Pd., M. Hum
NIP. 19610218 198403 2 001

**Disetujui Oleh,
Pembimbing**


Junaidi, S.Pd., M.Si
NIP. 19680622 199403 1 002



HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi

Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi

Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang

Fenomena “*Digital Fatigue*” pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi

Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang

Nama : Fadlan Febreza
NIM/TM : 18058194/2018
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Padang, Agustus 2022

TIM PENGUJI

NAMA

TANDA TANGAN

1. Ketua : Junaidi, S.Pd., M.Si

1. 

2. Anggota : Ike Sylvia, S.JP., M.Si

2. 

3. Anggota : Dr. Reno Fernandes, S.Pd., M.Pd

3. 

SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

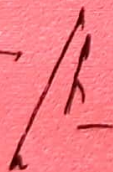
Nama : Fadlan Febreza
NIM/TM : 18058194/2018
Program Studi : Pendidikan Sosiologi
Departemen : Sosiologi
Fakultas : Ilmu Sosial

Dengan ini menyatakan, bahwa skripsi saya yang berjudul “Fenomena *Digital Fatigue* Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang” adalah benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan hasil plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat terbukti saya melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukuman sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik di institusi UNP maupun masyarakat dan Negara.

Dengan demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggungjawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

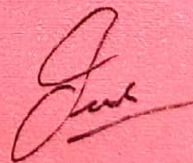
Padang, September 2022

**Mengetahui,
Kepala Departemen Sosiologi**



Dr. Eka Vidya Putra, S.Sos., M.Si
NIP.19731202 200501 1 001

Saya yang menyatakan,



Fadlan Febreza
NIM.18058194

ABSTRAK

Fadlan Febreza .18058194. “Fenomena “ Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang (UNP) Skripsi. Program Studi Pendidikan Sosiologi Departemen Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang.2022.

Perubahan yang terjadi dalam dunia pendidikan pada masa pandemi *covid-19* membuat sistem perkuliahan berubah dari daring menjadi luring. Akibat perubahan tersebut membuat mahasiswa kelelahan pada fisik dan psikologis yang menimbulkan fenomena *Digital Fatigue*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk *Digital Fatigue* dan dampaknya terhadap mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang (UNP). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Teknik pemilihan informan penelitian menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan jumlah sebanyak 19 orang. Teknik pengumpulan data yaitu dengan teknik observasi, wawancara mendalam, dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa bentuk dan dampak Fenomena *digital fatigue* pada mahasiswa jurusan sosiologi universitas negeri padang yang dibagi menjadi *digital fatigue* fisik, *digital fatigue* psikologis. dan dampak *digital fatigue* pada studi, keuangan dan interaksi sosial mahasiswa. *Digital Fatigue* fisik terdiri dari gangguan pada mata, kepala dan badan. Sedangkan *digital fatigue* psikologis terdiri dari gangguan pada mood, penurunan minat dan motivasi serta FOMO. Dampak *digital fatigue* pada studi mahasiswa menyebabkan penurunan hasil belajar, serta tugas terbengkalai, pada keuangan menyebabkan ekonomi menurun karena sering membeli kuota internet, serta pada interaksi sosial mempengaruhi cara berinteraksi dan komunikasi.

Kata Kunci : Fenomena, *Digital Fatigue*, Mahasiswa sosiologi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyusun Skripsi yang berjudul “Fenomena “ Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang (UNP) ”

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan mata kuliah Skripsi di Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang dalam kesempatan ini, penulis hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini sampai pada tahap ujian. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Ayah dan Ibu (Refzal S.Pd) dan Ibu (Aminah S.Pd), serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan, doa, moril dan materil serta memberikan semangat dan motivasi dalam perkuliahan sampai skripsi ini selesai.
2. Rektor Universitas Negeri Padang (Prof. Ganefri Ph.D) yang telah memberikan kesempatan bagi penulis menyelesaikan studi dari awal hingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
3. Dekan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Eka Vidya Putra, S. Sos, M.Si sebagai Ketua Departemen Sosiologi Universitas Negeri Padang yang telah mempermudah penyelesaian skripsi penulis.
5. Ibu Erda Fitriani, S.Sos, M.Si sebagai Sekretaris Departemen Sosiologi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Junaidi, S.Pd., M.Si selaku Dosen pembimbing yang telah mendidik dan memberikan bimbingan atas penyusunan skripsi penulis.
7. Bapak Drs.Ikhwan, M.Si selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan, motivasi, sehingga dapat mempermudah segala urusan kuliah penulis.

8. Bapak Dr. Reno Fernandes, S.Pd., M.Pd selaku Dosen penguji yang telah memberikan arahan, sehingga dapat mempermudah penulisan skripsi ini.
9. Ibu Ike Sylvia, S.IP., M.Si selaku Dosen penguji yang telah memberikan arahan, sehingga dapat mempermudah penulisan skripsi ini.
10. Teman – teman yang sudah memberikan support dan doa untuk kelancaran dalam menulis skripsi ini.
11. Semua informan dari Mahasiswa Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial (FIS) Universitas Negeri Padang (UNP), beserta orang tua informan, dan dosen.

Meskipun telah berusaha menyusun skripsi ini sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembahas guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Lubuk Alung, Januari 2022

Penulis

Fadlan Febreza
NIM : 18058194

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan & Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Penjelasan Konseptual	9
B. Studi Relevan	12
C. Teori Determinisme Teknologi	14
D. Kerangka Konseptual.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Lokasi Penelitian.....	18
B. Pendekatan dan Jenis Penelitian	18
C. Informan Penelitian.....	19
D. Teknik Pengumpulan Data.....	20
c. Studi Dokumentasi.....	22
E. Uji Keabsahan Data	23
F. Analisis Data.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Jurusan Sosiologi UNP	28
1. Sejarah Ringkas Jurusan	28
2. Profil Jurusan	28
3. Visi Misi Jurusan Sosiologi	29
5. Keadaan Dosen	31
6. Keadaan Mahasiswa.....	31
7. Keadaan Pegawai	33
B. Fenomena <i>Digital Fatigue</i> pada Mahasiswa Sosiologi.....	33

1. Bentuk Digital Fatigue.....	38
2. Dampak Digital Fatigue.....	55
BAB V PENUTUP.....	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Screen Layar Zikra	34
Gambar 2. Screen Layar Rossa	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Screen Layar Fahrezi.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Aktivitas layar dan FSS pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi.....	3
Tabel 2. Data Mahasiswa Jurusan Sosiologi FIS UNP	32
Tabel 3 Informan Penelitian.....	92
Tabel 4 Daftar Nama dan Identitas Dosen Sosiologi FIS UNP	93
Tabel 5 Data Pegawai Jurusan Sosiologi FIS UNP	95

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Konseptual.....	17
Bagan 2. Skema Model Analisis Data Interaktif.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Observasi Mahasiswa.....	72
Lampiran 2. Lembar Wawancara Mahasiswa.....	74
Lampiran 3. Lembar Wawancara Dosen.....	76
Lampiran 4. Fatigue Severity Scale (FSS).....	77
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 6. Screen Aktif Layar.....	79
Lampiran 7. Lokasi Penelitian	82
Lampiran 8. Informan Penelitian	85
Lampiran 9. Tabel 3 Informan Penelitian	92
Lampiran 10. Tabel 4 Daftar Nama dan Identitas Dosen Sosiologi FIS UNP.....	93
Lampiran 11. Tabel 5 Data Pegawai Jurusan Sosiologi FIS UNP.....	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dampak pandemi *Coronavirus disease-19 (Covid-19)* telah mempengaruhi banyak aspek kehidupan masyarakat seperti aspek ekonomi, kesehatan dan pendidikan. Khusus pada aspek pendidikan terjadi perubahan sistem pembelajaran di berbagai perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Kuliah tatap muka dialihkan menjadi dalam jaringan (daring). Dalam perkuliahan daring mahasiswa menggunakan perangkat digital seperti HP, laptop dan komputer. Oleh karena ini, perkuliahan yang dilaksanakan saat pandemi *covid-19* mayoritas dilakukan secara daring. Perubahan dalam sistem perkuliahan ini juga terjadi di Universitas Negeri Padang hingga sekarang. Hal ini membawa dampak bagi mahasiswa, termasuk di jurusan sosiologi. Bentuk perubahan aktivitas mahasiswa sosiologi dalam perkuliahan adalah menghabiskan waktunya untuk belajar menggunakan media digital dengan aplikasi seperti *Zoom Meeting, Webinar*, media sosial, dan berbagai platform digital lainnya.

Kondisi ini menyebabkan lama penggunaan media digital semakin bertambah karena hampir semua mata kuliah memanfaatkan berbagai media digital. Situasi tersebut membuat banyak mahasiswa berjam-jam terus terpaku pada gawainya. Segala aktifitas menggunakan media digital seakan-akan menjadi rutinitas yang wajib dilakukan untuk mengisi waktu saat belajar di rumah, sehingga menyebabkan kehilangan waktu beristirahat. Selain untuk belajar mahasiswa juga mengakses konten yang sifatnya mengisi kesenangan untuk

menghibur diri, seperti bermain sosial media *WhatsApp*, *Instagram* dan *YouTube* sehingga waktu di depan layar menjadi lebih lama. Aktivitas tersebut pada akhirnya memicu kelelahan fisik dan mental, karena terlalu lama menggunakan media digital dan larut dalam media sosial dapat meningkatkan risiko *Digital Fatigue*.

Jika dilihat dari Indikator yang menyebabkan kelelahan menurut Suma'mur Roshyadi (2014) terdapat beberapa Indikator, yaitu : (1) Keadaan monoton, dimana karyawan yang aktivitas kerjanya sama dengan yang sebelumnya, tidak ada variasi dalam bekerja membuat seseorang merasa bosan, mudah lelah atau mengantuk akibatnya seseorang tersebut mencoba hal atau fokus terhadap hal lain yang membuat pekerjaannya tertunda. (2) Beban pekerjaan baik fisik maupun mental, Beban kerja fisik merupakan reaksi manusia untuk pekerjaan fisik yang memerlukan energi fisik dari otot manusia, sedangkan beban kerja mental merupakan sebuah indikator mengenai jumlah perhatian atau tuntutan mental yang dibutuhkan seseorang untuk menyelesaikan sebuah pekerjaan. Beban kerja fisik dan mental yang berlebihan dapat membuat seseorang bekerja secara lamban, tidak cekatan, mudah lupa dan lupa akan suatu hal. (3) Lamanya pekerjaan baik fisik maupun mental. Jam kerja yang berlebihan membuat seseorang merasa lelah, kesehatan menurun dan dapat mengganggu kualitas tidur seseorang. (4) Keadaan lingkungan: Cuaca kerja, penerangan serta kebisingan. (5) Keadaan kejiwaan: tanggung jawab, kekhawatiran dan konflik (T, 2021).

Pada mahasiswa jurusan sosiologi *Digital Fatigue* terjadi saat proses belajar menggunakan media digital secara berulang dan terus menerus. Hal tersebut

membuat kebiasaan menatap layar HP maupun Laptop menjadi terlalu lama, yaitu dengan durasi 1 hingga 8 jam perhari, sehingga membuat mahasiswa mengalami kelelahan. Durasi aktivitas mahasiswa menggunakan media digital dan score tingkat kelelahan yang ditimbulkan pada fisik informan diukur dengan menggunakan kuesioner *Fatigue Severity Scale* (FSS) yaitu sebuah metode untuk mengevaluasi dampak kelelahan pada mahasiswa. Kuesioner ini terdiri dari sembilan pernyataan yang mewakili tingkat kelelahan responden (Butarbutar, 2014) untuk memperkuat data penelitian dapat dilihat lamanya aktivitas di depan layar pada tabel berikut :

Tabel 1. Aktivitas layar dan FSS pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi

Mahasiswa Jurusan Sosiologi	BP	Aktivitas Layar	FSS SCORE
Az Zikra Harun Ar-rasyid	2018	6 – 7 Jam	49%
Chevy Maidie Arzulana	2018	8 Jam	65%
Imam Aulia Rahman	2018	6 – 8 jam	50%
Jumiarti	2018	10 jam	53%
Revi dayanti	2018	5 – 6 jam	61%
Suci Kurnia Putri	2018	3 – 5 jam	45%
Tiwi Nuryani	2019	4 – 8 jam	40%
Pauza Rahma	2019	2 – 5 jam	55%
Wendi Saputra	2019	3 – 5 jam	60%
Rabdatul Fadhillah	2020	5 jam	44%
Rosa Arianto	2020	6 jam	56%
Rimpi Laila Sari	2020	1 – 6 jam	65%
Ruci Hasanah	2020	5 – 7 jam	42%
Fajri Adhytia	2021	4 – 6 jam	57%
Fahrezi Trisnawan	2021	5 jam	48%
Hafidzah Hayatunnufus	2021	6 Jam	59%
Habifahriza	2021	4 jam	51%
Fathiya Rahma	2021	6 jam	70%

Sumber : Data diolah langsung Juli 2022

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa rata-rata aktivitas layar mahasiswa dalam sehari adalah 6 jam dan paling lama hingga 10 jam. Jika di ukur

dengan menggunakan *Fatigue Severity Scale (FSS)* didapatkan persentase kelelahan paling rendah 40% dan yang tertinggi 70%. Tingkat kelelahan tertinggi dirasakan oleh mahasiswa BP 21 dan tingkat kelelahan paling rendah dirasakan oleh mahasiswa BP 19.

Hal yang sama juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Yekealo (2018) mahasiswa Eritrea Institute of Technology menunjukkan bahwa selama proses pembelajaran daring, masalah kelelahan fisik yang terjadi yaitu sebesar 24,4 % dan cenderung mengalami stress sedang (71%). (Pustikasai & Fitriyanti , 2021) Kelelahan yang serupa juga didapatkan oleh Hotria Veronika T yaitu tingkat kelelahan dengan pembelajaran *online* pada mahasiswa keperawatan Universitas Sumatera Utara bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kelelahan sedang sebanyak 44 orang (52,2%) sedangkan responden dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 23 orang (26,4%), tingkat kelelahan berat sebanyak 14 orang (14,1%), dan tingkat kelelahan sangat berat sebanyak 2 orang (2,3%).

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa durasi penggunaan media digital mempengaruhi tingkat kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa saat berkuliah menggunakan media digital. Semakin lama menatap layar digital maka semakin besar tingkat kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal inilah yang memicu kelelahan fisik dan mental yang kemudian memicu dampak lainnya. Fenomena *digital fatigue* ini masih terus dirasakan oleh Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial sampai pada saat sekarang.

Penelitian terkait Digital Fatigue selama *covid-19* juga pernah dilakukan oleh Dina Vebiola Saraswati Kuntardi dengan judul Zoom Fatigue dan Keberfungsian Sosial Di Kalangan Mahasiswa. Tujuan penelitiannya adalah menjelaskan kelelahan zoom menyebabkan keberfungsian sosial di kalangan mahasiswa, Penelitian Dina Vebiola memiliki kesamaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan, yaitu membahas munculnya *digital fatigue*. Perbedaannya adalah penelitian Dina Vebiola membahas tentang zoom fatigue yang menyebabkan keberfungsian sosial di kalangan mahasiswa.

Penelitian selanjutnya terkait dengan masalah ini diteliti oleh Mufidatul Munawaroh dengan judul “Digital Fatigue Bagi Kesehatan Fisik Dan Mental” (studi fenomenologi pada guru di kabupaten lamongan). Penelitian ini memberikan referensi baru bagi peneliti tentang penyakit yang ditimbulkan dari *digital fatigue* terhadap guru di kabupaten lamongan pembelajaran daring di tengah pandemi *covid-19*. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa *digital fatigue* memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental guru. Sedangkan peneliti membahas munculnya Bentuk dan dampak Fenomena *Digital Fatigue* Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang

Penelitian sebelumnya telah menyinggung tentang *zoom fatigue* dan keberfungsian sosial mahasiswa serta penyakit yang ditimbulkan *digital fatigue* terhadap guru di kabupaten lamongan, namun belum ada yang meneliti tentang Fenomena *digital fatigue* pada mahasiswa jurusan Sosiologi Universitas Negeri

Padang. Hal ini layak diteliti karena akan memberikan harapan untuk pemahaman berikutnya terkait dampak digital terhadap perkuliahan.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa dampak perubahan metode pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh dengan daring mengakibatkan dampak kesehatan seperti stress dan kelelahan pada mahasiswa. Dari realita dan data tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait hal tersebut.

B. Batasan & Rumusan Masalah

Fokus permasalahan dalam penelitian ini adalah Fenomena *Digital Fatigue* pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang yang merasakan perkuliahan daring ke tatap muka. Aktivitas menggunakan media digital terlalu lama saat berkuliah daring maupun tatap muka menyebabkan kelelahan pada fisik dan mental yang dikenal dengan *Digital Fatigue*.

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah :

1. Bagaimana bentuk *digital fatigue* pada Mahasiswa di Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang ?
2. Apa dampak yang ditimbulkan oleh fenomena *digital fatigue* bagi Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian adalah untuk,

1. Mendeskripsikan bentuk *digital fatigue* yang terjadi pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang.
2. Mengetahui dampak yang ditimbulkan oleh fenomena *digital fatigue* pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menjadi karya ilmiah dalam sosiologi pendidikan sehingga dapat menjadi masukan bagi pihak lain yang meneliti tentang *digital fatigue*. Khususnya bagi Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang (UNP) mengikuti kuliah daring pada masa pandemi *covid-19* agar dapat mencapai hasil pembelajaran yang maksimal.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Dosen

Dapat menjadi masukan dalam menemukan solusi untuk mengatasi masalah tersebut sehingga mahasiswa dapat belajar lebih optimal sehingga hasil belajar dapat kembali meningkat.

2. Bagi Jurusan

Dapat menjadi sumber informasi bagi jurusan tentang fenomena *digital fatigue* pada mahasiswa sosiologi universitas negeri padang.

3. Bagi Mahasiswa

Dapat mengembalikan minat dan motivasi yang berkurang dan meningkatkan hasil belajar. Hal ini menjadi pandangan baru bagi mahasiswa, agar merubah cara penggunaan media digital agar lebih bijak dalam manajemen waktu.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Fenomena *Digital Fatigue* pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Universitas Negeri Padang” maka dapat disimpulkan :

1. Bentuk *Digital Fatigue* dibagi menjadi dua kelompok yaitu bentuk *digital fatigue* fisik dan bentuk *digital fatigue* psikologis. *Digital fatigue* fisik yaitu berupa kelelahan fisik seperti sakit mata, kepala serta badan (leher dan punggung) yang dirasakan oleh mahasiswa akibat pengaruh penggunaan media digital yang berlebihan dalam jangka waktu lama. Sedangkan bentuk *digital fatigue* psikologis berupa perasaan tertekan, kehilangan minat dan motivasi, gangguan suasana hati (*moody*) serta FOMO (Fear of missing out) yaitu gangguan kecemasan ketika jauh dari media digital karena takut ketinggalan informasi.
2. Dampak *digital fatigue* pada studi mahasiswa menyebabkan penurunan hasil belajar, serta tugas terbengkalai. Sedangkan pada keuangan menyebabkan ekonomi menurun karena sering membeli kuota internet. Kemudian pada interaksi sosial *digital fatigue* mempengaruhi cara berinteraksi dan komunikasi mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh, maka peneliti menyarankan hal – hal sebagai berikut :

1. Mahasiswa bisa lebih bijak dalam beraktivitas dengan media digital. Hal ini dikarenakan dari penelitian yang peneliti lakukan kelelahan pada fisik dan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa berasal dari penggunaan media digital sebagai teknologi yang berlebihan
2. Dianjurkan kepada peneliti selanjutnya terkait fenomena *digital fatigue* agar memberikan informasi dampak positif dari fenomena tersebut. Hal ini akan memberikan kesempatan bagi penelitian selanjutnya mengenai pengaruh teknologi bagi kehidupan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrillia, Dian. (2021). Mengenal Digital Fatigue, Kelelahan yang Berdampak Pada Fisik dan Mental <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2021/04/28/digital-fatigue-kelelahan-yang-berdampak-pada-fisik-dan-mental>. Dikutip pada tanggal 14 November 2021 Jam 20:40 WIB.
- Ali, Sadikin dan Hamidah, Afreni. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*. 6(02):214-224.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Atman, Maulana Hutomo dan Hamidi, Muhammad. (2020). Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi. <https://www.researchgate.net/publication/341905675> *Persepsi Mahasiswa terhadap Pembelajaran Daring pada Mata Kuliah Praktik di Pendidikan Vokasi* [journal](https://www.researchgate.net/publication/341905675). Dikutip pada tanggal 27 Agustus 2020 Jam 16:30 WIB.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Baltacı, Ali. (2017). "Nitel veri analizinde Miles-Huberman modeli." *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 3.1 : 1-14.
- Butarbutar D. T. (2014). Uji Reliabilitas Dan Validitas Fatigue Severity Scale Versi Bahasa Indonesia Pada Dokter Residen Rsup Dr . *Pertemuan Ilmiah Regional XXVI Dokter Spesialis Saraf JOGLOSEMARMAS*, 0–10.
- Cahyono, Anang Sugeng. (2016). "Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di Indonesia." *Publiciana* 9.1: 140-157.
- Creswell, John W. (2007). "Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches". California : Sage Publication Inc.
- Fahmi, Tiko A. (2015). *Faktor-faktor penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Bank X Kantor Cabang Magelang*. 12:(11)
- Febrian, R. (2019). "Perilaku Belajar Mahasiswa Pencandu Smartphone (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Sosiologi FIS UNP)". Padang : FIS UNP.
- Grandjean, E., (1993). Fatigue Dalam : Parmeggiani, L. ed Encyclopedia of Occupational Health and Safety, Third (Revised) ed. *International Labour Organization*, Geneva.