

**DIGITAL *FATIGUE* DALAM PEMBELAJARAN
BERBASIS GAWAI PADA MAHASISWA PRODI
PENDIDIKAN IPS FISH UNJ**



Trioctavia
1407622016

Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Syarat dalam memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN IPS
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUKUM
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

ABSTRAK

Trioctavia, Digital *fatigue* dalam Pembelajaran Berbasis Gawai pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ. Skripsi: Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta, 2026.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk dan gejala digital *fatigue* yang dialami mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya intensitas penggunaan gawai dalam proses pembelajaran yang berpotensi menimbulkan kelelahan digital pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian sehingga mampu memberikan informasi yang mendalam terkait fenomena yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner, wawancara terstruktur, dokumentasi dan studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa digital *fatigue* yang dialami mahasiswa bersifat multidimensional, mencakup kelelahan mata dan gangguan tidur pada aspek fisik, penurunan konsentrasi dan *overload* informasi pada aspek kognitif, kejenuhan dan kecemasan akademik pada aspek emosional, serta melemahnya kualitas interaksi pada aspek sosial. Strategi *coping* yang diterapkan terbagi menjadi *problem-focused coping* melalui *planful problem solving*, *confrontive coping*, dan *seeking social support*, serta *emotion-focused coping* melalui *distancing*, *self-control*, *accepting responsibility*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa digital *fatigue* muncul dari interaksi kompleks antara tuntutan pembelajaran digital dan kapasitas adaptasi mahasiswa, sehingga penerapan strategi *coping* yang konstruktif berperan penting dalam mengelola kelelahan digital secara efektif.

Kata Kunci: Digital *fatigue*, Pembelajaran Berbasis Gawai, Strategi *Coping*.

ABSTRACT

Trioctavia, Digital fatigue in Gadget-Based Learning among Students of the Social Studies Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, State University of Jakarta. Thesis. Social Studies Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, State University of Jakarta, 2026.

This study aimed to describe the forms and symptoms of digital fatigue experienced by students of the Social Studies Education Study Program, Faculty of Social Sciences and Law, State University of Jakarta. It was motivated by the increasing intensity of gadget use in the learning process, which has the potential to give rise to digital fatigue among students. This study employed a descriptive method with a qualitative approach. The research subjects were determined through the purposive sampling technique, namely the deliberate selection of subjects based on criteria relevant to the research objectives in order to obtain in-depth information regarding the phenomenon under study. Data were collected through questionnaires, structured interviews, documentation and literature study. The findings indicate that the digital fatigue experienced by students was multidimensional, encompassing eye strain and sleep disturbances in the physical aspect; decreased concentration and information overload in the cognitive aspect; boredom and academic anxiety in the emotional aspect; and weakened quality of interaction in the social aspect. The coping strategies applied were divided into problem-focused coping, carried out through planful problem solving, confrontive coping, and seeking social support, and emotion-focused coping, carried out through distancing, self-control, accepting responsibility, escape-avoidance, and positive reappraisal. This study concludes that digital fatigue arises from a complex interaction between the demands of digital learning and students' adaptive capacity, such that the application of constructive coping strategies plays an important role in effectively managing digital fatigue.

Keywords: Digital fatigue, Gadget-Based Learning, Coping Strategies.

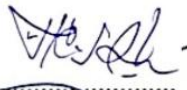
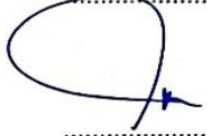
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum
Universitas Negeri Jakarta



Firdaus Wajidi, M.A., Ph.D.

NIP. 198107182008011016

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Nova Scoviana Herminasari, M.A., M.Si.</u> NIP. 198411132015042001 Ketua		16 / 07 2026
2.	<u>Saipiatuddin, M.Si.</u> NIP. 198904102024212001 Penguji Ahli I		17 / 07 2026
3.	<u>Ajeng Ginanjar, M.Pd.</u> NIP. 199201292025062003 Penguji Ahli II		17 / 07 2026
4.	<u>Prof. Dr. Budiaman, M.Si.</u> NIP. 196710211994031002 Pembimbing I		17 / 07 2026
5.	<u>Nurul Istiqomah, M.Pd.</u> NIP. 198612312019032020 Pembimbing II		17 / 07 2026

Tanggal Lulus: 03 Agustus 2026

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Trioctavia

NIM : 1407622016

Program Studi : S1 Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“DIGITAL FATIGUE DALAM PEMBELAJARAN BERBASIS GAWAI PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN IPS FISH UNJ”** adalah:

1. Skripsi ini asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (ahli madya, sarjana, magister, dan/atau doctor) baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni hasil gagasan dan rumusan penelitian saya sendiri dengan berbantu mesin *Artificial Intelegent* (AI) kurang dari < 20%. Serta memperoleh bimbingan dan arahan dari Dosen Pembimbing.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menanggung segala sanksi akademik sesuai dengan yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2026



Trioctavia

Intelligentia - Dig



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: (021) 4894221
Laman: lib.unj.ac.id.

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

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Trioctavia
NIM : 1407622016
Fakultas/Prodi : Ilmu Sosial dan Hukum/Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial
Alamat Surel : troktv88@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas Karya Ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-Lain (.....)

yang berjudul: **Digital *Fatigue* dalam Pembelajaran Berbasis Gawai pada Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS FISH UNJ**

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, dan mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan/atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Juli 2026

Trioctavia

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ

“Dan bersabarlah kamu sesungguhnya janji Allah adalah benar”

- Q.S. Ar-Rum : 60 -

“Give peace a chance, let the fear you have fall away”

- Lana Del Rey -

“Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda.

Kalau sekiranya merasa gagal dalam mencapai mimpi, jangan khawatir!

Mimpi-mimpi lain bisa diciptakan”

- Windah Basudara -

Tidak semua perjalanan terasa mudah, dan tidak semua doa dijawab secepat yang diinginkan. Namun, di setiap langkah selalu ada tangan yang menguatkan dan doa yang mengiringi. Kupersembahkan skripsi ini untuk kedua orang tuaku, keluargaku, serta semua orang yang percaya bahwa aku mampu sampai di titik ini, bahkan ketika aku sendiri pernah meragukannya.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala rahmat, karunia, serta ridha-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Digital fatigue* dalam Pembelajaran Berbasis Gawai pada Mahasiswa Prodi Pendidikan IPS FISH UNJ" Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan IPS, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini tidak hanya menjadi hasil dari proses akademik, tetapi juga merupakan buah dari doa, dukungan, bimbingan, serta ketulusan berbagai pihak yang senantiasa hadir dalam setiap tahap penyusunannya. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Firdaus Wajdi, M.A., Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Jakarta.
2. Prof. Dr. Desy Safitri, M.Si. Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum, Universitas Negeri Jakarta.
3. Prof. Dr. Budiaman, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
4. Ibu Nurul Istiqomah, M. Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dengan memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial yang telah memberikan banyak ilmu dan pembelajaran selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tua tercinta, terima kasih atas segala doa, kerja keras, dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Meskipun kami bukan keluarga yang terbiasa mengungkapkan rasa sayang dan berbagi cerita, penulis selalu meyakini bahwa kasih sayang dan pengorbanan yang kalian berikan begitu besar dan tulus.

7. Teruntuk Abang, Kakak dan Adik kandung penulis. Terima kasih karena telah hadir sebagai bagian dari perjalanan hidup penulis. Meskipun kita tidak terlalu sering berbincang dan terkadang sama-sama canggung untuk mengungkapkan kasih sayang. Terima kasih atas segala dukungan, bantuan, dan perhatian yang selalu diberikan kepada penulis.
8. Kepada teman masa kecil penulis, Intan dan Syakila. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama hampir 20 tahun. Terima kasih telah tumbuh bersama, tetap hadir melewati berbagai fase kehidupan, serta menjadi tempat penulis berbagi cerita, tawa, dan keluh kesah.
9. Kepada BCKP Rahma, Friska, dan Zaky. Teman baik penulis sejak masa MAN hingga sekarang. Terima kasih telah menjadi rumah dalam bentuk pertemanan, yang selalu memberikan ruang untuk kembali.
10. Kepada Mifta Hul Zanah, terima kasih telah menjadi teman yang selalu hadir sebagai pendengar, tempat penulis berbagi berbagai cerita, serta pemberi sudut pandang dan nasihat di berbagai keadaan. Semoga segala hal baik dan mimpi yang selalu kita katakan akan segera tercapai.
11. Kepada Alifia, Indi, Feby, Caca dan Pute. Terima kasih telah mewarnai perjalanan perkuliahan penulis dengan kebersamaan, bantuan, dan berbagai kenangan yang akan selalu dikenang. Semoga setiap langkah yang kita tempuh setelah ini membawa kita menuju hal-hal baik yang telah kita perjuangkan.
12. Terima kasih kepada teman-teman kelompok PKM 138: Alvia, Kevin dan Nanda, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, serta pengalaman berharga. Setiap proses yang kita hadapi telah memberikan banyak pembelajaran dan juga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan penulis selama masa perkuliahan.
13. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh informan penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu, berbagi pengalaman, serta memberikan informasi secara terbuka dan mendalam selama proses penelitian berlangsung. Tanpa kesediaan dan partisipasi yang diberikan, penelitian ini tidak akan dapat

terlaksana dengan baik. Semoga segala kebaikan, bantuan, dan kontribusi yang telah diberikan mendapatkan balasan yang terbaik.

14. Kepada seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Terima kasih atas setiap waktu, perhatian, dukungan, serta berbagai hal yang pernah diberikan. Setiap pertemuan selalu meninggalkan pelajaran, dan setiap kebersamaan akan tetap menjadi bagian dari cerita yang membentuk penulis hingga berada di titik ini. Penulis mendoakan semoga segala kebaikan senantiasa menyertai setiap langkah yang kamu tempuh. Terima kasih sudah menjadi #1 untuk penulis.
15. Teruntuk diri sendiri, terima kasih sudah bertahan dan berjuang sampai di titik ini. Perjalanan yang tidak selalu mudah, ada banyak hari ketika semuanya terasa melelahkan, ada rasa ragu, kecewa, dan ingin menyerah. Namun, terima kasih karena pada akhirnya kamu selalu memilih untuk bangkit dan melanjutkan langkah, meskipun pelan. Perjalanan ke depan tentu tidak akan selalu berjalan sesuai harapan, masih akan ada banyak tantangan yang harus dihadapi. Setiap proses, sekecil apa pun, sedang membawamu menjadi pribadi yang lebih baik. Masih banyak mimpi yang ingin kita wujudkan, banyak tempat yang ingin kita datangi, dan banyak orang yang ingin kita bahagiakan. Mari terus melangkah, karena perjalanan kita masih panjang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi perbaikan dan penyempurnaan karya ini di masa mendatang. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi referensi bagi pembaca atau peneliti selanjutnya.

Jakarta, 21 Juni 2026



Trioctavia

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Pembatasan Masalah	9
C. Perumusan Masalah	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Deskripsi Teori.....	11
1. Konsep Mahasiswa.....	11
2. Konsep Pembelajaran Berbasis Gawai.....	14
3. Konsep Digital <i>Fatigue</i>	20
4. Teori <i>Transactional Model of Stress and Coping</i>	30
B. Penelitian Relevan.....	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41

C. Metode Penelitian.....	42
D. Subjek Penelitian.....	42
E. Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data.....	44
G. Teknik Keabsahan Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	47
2. Deskripsi Subjek Penelitian	49
3. Deskripsi Hasil Temuan.....	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian	86
1. Bentuk dan Gejala Digital <i>fatigue</i> yang Dialami Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ dalam Pembelajaran Berbasis Gawai	86
2. Strategi <i>Coping</i> yang Dilakukan Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS FISH UNJ untuk Mengatasi Digital <i>fatigue</i> dalam Pembelajaran Berbasis Gawai	98
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan	105
B. Saran.....	106
C. Keterbatasan Penelitian.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN.....	112
RIWAYAT HIDUP	180

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Jumlah Responden	6
Tabel 2.1 Penelitian Relevan.....	39
Tabel 3.1 Waktu Penelitian	41



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Peta Lokasi Penelitian	47
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	113
Lampiran 2: Instrumen Wawancara	116
Lampiran 3: Transkrip Hasil Wawancara	121
Lampiran 4: Catatan Lapangan	165
Lampiran 5: Dokumentasi	178

