

PENGARUH TECHNOFERENCE TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SISWA DI MAS AL ISHLAHYAH BINJAI

(Diah Suswita¹; Azizah Batubara²; Ismail³)

[1diahsuswita824@gmail.com](mailto:diahsuswita824@gmail.com) [2azizahbatubara89@gmail.com](mailto:azizahbatubara89@gmail.com) [3manurungisma@gmail.com](mailto:manurungisma@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Technofarence terhadap Burnout Akademik Siswa. Penelitian ini dilaksanakan di MAS Al Ishlahiyah Binjai dengan pendekatan kuantitatif dan desain regresi linier sederhana. Populasi penelitian terdiri atas 88 siswa, dan sampel berjumlah 37 siswa yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala technofarence dan skala burnout akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa technofarence berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai, yang dibuktikan oleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($11,438 > 2,030$) dan $p = 0,000$. Hasil uji pengaruh juga memperoleh nilai R_{Square} sebesar 0,789 atau 78,9%. Dengan demikian, technofarence memberikan pengaruh sebesar 78,9% terhadap burnout akademik, sedangkan 21,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Technofarence; Burnout Akademik

Abstract

This study aims to determine the effect of technofarence on students' academic burnout. The research was conducted at MAS Al Ishlahiyah Binjai using a quantitative approach with a simple linear regression design. The population consisted of 88 students, and sample included 37 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Technofarence Scale and the Academic Burnout Scale. The results showed that technofarence had a significant effect on students' academic burnout at MAS Al Ishlahiyah Binjai, as indicated by the t -value being greater than the t -table value ($11.438 > 2.030$) and a significance value of $p = 0.000$. The coefficient of determination (R_{Square}) was 0.789, indicating that technofarence accounted for 78.9% of the variance in academic burnout, while the remaining 21.1% was influenced by other factors.

Keywords: Technofarence; Burnout Academic

A. PENDAHULUAN

Burnout akademik menjadi salah satu masalah yang sering dialami siswa dalam proses pendidikan. Tingginya tuntutan akademik, seperti beban tugas berlebihan dan tekanan untuk meraih prestasi, dapat memicu kelelahan fisik maupun mental. Menurut Dewi et al. (2024) Kelelahan akademik ditandai dengan kelelahan siswa yang terus-menerus akibat banyaknya tugas sekolah, disertai sikap pesimis, kurangnya minat atau kompetensi dengan kegiatan yang ditugaskan, dan prestasi akademik yang buruk. Selain itu, kelelahan akademis

ditandai dengan kelelahan emosional, mental, dan fisik yang berkembang dari waktu ke waktu sebagai akibat dari paparan berkelanjutan terhadap tekanan akademis tingkat tinggi (Mudhar et al., 2025). Pada dasarnya ada tiga aspek dari kondisi ini: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme atau pandangan negatif terhadap kegiatan belajar (*cynicism*), dan penurunan efikasi akademik (*inefficacy*).

Salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap kondisi tersebut ialah pesatnya perkembangan teknologi. Yang et al. (2024) menemukan bahwa penggunaan teknologi secara luas, khususnya ponsel pintar, secara positif dan signifikan memprediksi *burnout* akademik. Meskipun penggunaan teknologi dapat membantu mengakses banyak sumber belajar untuk memenuhi berbagai kebutuhan pendidikan. Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan konsekuensi yang merugikan seperti mengalami kesulitan berkonsentrasi saat menyelesaikan tugas belajar, sehingga meningkatkan kemungkinan *burnout* akademik.

Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi digital dan tingginya intensitas penggunaannya di kalangan siswa, muncul berbagai bentuk gangguan yang berpotensi memengaruhi proses belajar. Salah satu fenomena yang berkembang seiring kemajuan teknologi adalah *technoference*, yaitu gangguan akibat penggunaan perangkat teknologi, terutama perangkat digital, dalam aktivitas sehari-hari termasuk proses pembelajaran. Zhang et al. (2025) mendefinisikan *technoference* sebagai gangguan atau distraksi dari perangkat teknologi yang memengaruhi hubungan antarmanusia dan komunikasi sehari-hari. Kondisi ini dapat berdampak pada interaksi sosial, konsentrasi, dan kesehatan mental individu, khususnya remaja yang sedang menempuh pendidikan di sekolah menengah atas.

Fenomena *technoference* semakin marak seiring dengan meningkatnya akses dan penggunaan perangkat digital di kalangan pelajar. Sebagai bagian dari generasi digital, siswa SMA rentan mengalami dampak negatif akibat penggunaan teknologi secara berlebihan. Sugito dan Arianti (2025) menyatakan bahwa penggunaan perangkat teknologi secara terus-menerus dapat menjadi sumber distraksi yang menghambat fokus dan konsentrasi ketika individu belajar atau menyelesaikan tugas. Penggunaan *smartphone*, tablet, dan perangkat digital lainnya yang tidak terkontrol dapat mengganggu fokus belajar, menurunkan produktivitas, serta memicu stres dan kelelahan mental. Kondisi tersebut disebut *burnout* akademik, yakni kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi belajar yang dialami siswa akibat tekanan akademik berkepanjangan. *Burnout* akademik menjadi salah satu isu krusial dalam dunia pendidikan karena dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesehatan mental siswa.

Penelitian yang dilakukan Hegde (dalam Azzahra et al., 2025) 53% siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi dan mengalami penurunan nilai prestasi di sekolah. Penggunaan *smartphone* juga dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik dan menimbulkan berbagai hambatan dalam proses pembelajaran, seperti munculnya perilaku malas belajar. Selain itu, UNICEF menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang berlebihan pada remaja berkaitan erat dengan meningkatnya masalah kesehatan mental seperti kecemasan, stres, dan kelelahan emosional. Kondisi tersebut merupakan bagian dari gejala *burnout* akademik yang banyak dialami oleh siswa di era digital saat ini.

Tendang dan Saragih (2025) juga menemukan bahwa kontrol diri berperan dalam menentukan tingkat *burnout* akademik siswa. Siswa dengan kontrol diri yang baik cenderung mengalami *burnout* akademik lebih rendah, sedangkan rendahnya kemampuan mengendalikan diri meningkatkan risiko terjadinya *burnout* akademik. Hal ini menunjukkan pentingnya pendidikan literasi digital dan pengembangan keterampilan *self-regulation* dalam penggunaan teknologi di kalangan siswa.

Musariffah (dalam Marhaeni et al., 2020) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan *smartphone* dan minat belajar siswa. Temuan Savitri juga menunjukkan bahwa penggunaan *smartphone* berkaitan dengan konsentrasi belajar.

Prasetyo dan Lestari (2022) turut mengungkap dampak negatif penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental dan prestasi akademik siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *technoference* dapat menghambat proses pembelajaran, menurunkan kualitas tidur, serta meningkatkan kecemasan dan kelelahan mental. Siswa yang kurang mampu mengatur waktu antara belajar dan penggunaan teknologi digital cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan mengelola waktu, dan mengabaikan kewajiban akademik.

Di MAS Al Ishlahiyah Binjai, fenomena *technoference* dan *burnout* akademik juga menjadi perhatian utama. Melalui wawancara dan observasi dengan banyak siswa dan guru, ditemukan bahwa beberapa siswa kesulitan membagi waktu mereka antara belajar dan menggunakan perangkat digital. Alih-alih fokus pada pekerjaan sekolah, banyak anak menghabiskan waktu berjam-jam di media sosial, menonton film, dan bermain video game. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa kelelahan, kehilangan motivasi belajar, serta mengalami penurunan prestasi akademik. Guru-guru juga mengungkapkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol menjadi salah satu tantangan terbesar dalam proses pembelajaran di era digital saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa *technoference* memberikan dampak negatif terhadap keterlibatan dan konsentrasi belajar siswa, sehingga guru mengalami kesulitan dalam mengelola pembelajaran secara optimal.

Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh *technoference* terhadap *burnout* akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai.

B. KAJIAN TEORI

Burnout merupakan kondisi kelelahan secara emosional, fisik, dan kognitif serta kehilangan minat dan motivasi. Pada tahun 1970-an, Freudenberg dan Maslach pertama kali mengemukakan konsep *burnout*. Freudenberg mendefinisikan *burnout* sebagai kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan energi, kekuatan, serta sumber daya yang berlebihan. Maslach memperluas definisi Freudenberg menjadi sebuah sindrom yang mencakup perasaan kelelahan emosional yang berkepanjangan, depersonalisasi, dan kurangnya pencapaian pribadi (Barca-renner et al., 2024). Menurut Baron dan Greenberg 1990 (dalam Azkarisa dan Nugraha, 2023) Kelelahan mental, emosional, dan fisik dapat muncul dalam jangka waktu stres kronis dan berisiko tinggi, suatu kondisi yang dikenal sebagai *burnout*. Sebaliknya, *burnout* akademis terjadi ketika terlalu banyak aktivitas dan terlalu banyak tuntutan pada lingkungan pendidikan, sebagai akibat dari terlalu banyak tugas.

Isitilah *technoference* pertama kali diperkenalkan oleh McDaniel dan Coyne. *Technoference* sering diartikan sebagai gangguan dalam interaksi sosial

atau aktivitas sehari-hari yang disebabkan oleh penggunaan teknologi digital, seperti ponsel, media sosial, atau perangkat elektronik lainnya. Gangguan ini terjadi ketika teknologi mengalihkan perhatian individu dari aktivitas utama yang dilakukan, sehingga menurunkan kualitas hubungan maupun aktivitas yang sedang dijalani (McDaniel dan Coyne, 2016).

Technnoference dalam konteks pendidikan diartikan sebagai gangguan teknologi yang menghambat proses belajar siswa. Tiwari dan Singh (2025) menyatakan bahwa *technoference* dalam lingkungan akademik muncul ketika siswa tidak mampu memisahkan penggunaan teknologi untuk tujuan akademik dan non-akademik. Akibatnya siswa menjadi mudah terdistraksi, sulit berkonsentrasi, dan mengalami penurunan keterlibatan dalam pembelajaran. Manopo et al. (2025) fokus siswa dapat terpengaruh secara negatif oleh penggunaan teknologi digital yang tidak terkendali, khususnya untuk aktivitas non-akademik seperti bermain game, berselancar di media sosial, atau menonton video secara berlebihan.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian ini mencakup 88 siswa MAS Al Ishlahiyah Binjai, dengan sampel 37 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik non-tes berupa skala, dalam memilih skala pengukuran, penulis menerapkan skala likert

Data dianalisis menggunakan program SPSS melalui statistik deskriptif, uji normalitas, analisis regresi linier sederhana, uji parsial (uji t), dan uji koefisien determinasi (R^2). Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05 untuk mengetahui pengaruh *technoference* terhadap *burnout* akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai.

D. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian bertujuan memberikan gambaran mengenai variabel *technoference* dan *burnout* akademik berdasarkan data dari 37 siswa sebagai sampel penelitian. Analisis deskriptif mencakup nilai minimum, maksimum, *mean*, median, modus, dan standar deviasi.

Table 1 Tabel Deskripsi Data

Data		Technoference	Burnout
N	<i>Valid</i>	37	37
	<i>Missing</i>	0	0
Mean		52.62	46.84
Median		51.00	48.00
Mode		48	51
Std. Deviation		5.698	6.444
Minimum		46	29
Maximum		67	61

2. Analisis Data

Kategori frekuensi skor pada setiap variabel, mulai dari sangat rendah, rendah, tinggi, hingga sangat tinggi, ditentukan menggunakan rumus berikut:

a. Variabel *Technoference*

Table 2 Kategorisasi Technoference

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	%
<i>Technoference</i>	$X < 46,93$	Sangat Rendah	1	2,7
	$46,93 \leq X < 52,62$	Rendah	22	59,5
	$52,62 \leq X < 58,31$	Tinggi	8	21,6
	$X \geq 58,31$	Sangat Tinggi	6	16,2
Total			37	100

Dari tabel 2 variabel *technoference* secara umum berada pada kategori rendah. Rinciannya menunjukkan bahwa 1 responden termasuk kategori sangat rendah (2,7%), 22 responden kategori rendah (59,5%), 8 responden kategori tinggi (21,6%), dan 6 responden kategori sangat tinggi (16,2%).

b. Variabel *Burnout Akademik*

Table 3 Kategorisasi Burnout Akademik

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	%
<i>Technoference</i>	$X < 40,4$	Sangat Rendah	6	16,2
	$40,4 \leq X < 46,84$	Rendah	6	16,2
	$46,84 \leq X < 53,28$	Tinggi	22	59,5
	$X \geq 53,28$	Sangat Tinggi	3	8,1
Total			37	100

Variabel *burnout* akademik berada pada kategori tinggi. Rinciannya menunjukkan bahwa 6 responden termasuk kategori sangat rendah (16,2%), 6 responden kategori rendah (16,2%), 22 responden kategori tinggi (59,2%), dan 3 responden kategori sangat tinggi (8,1%).

3. UJI ASUMSI

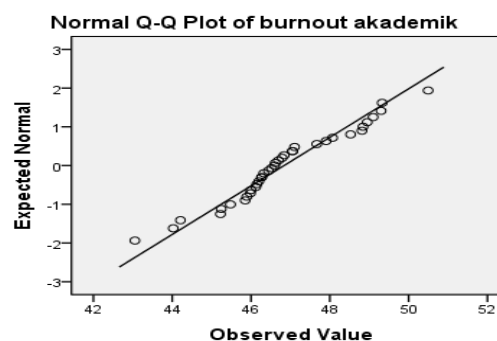
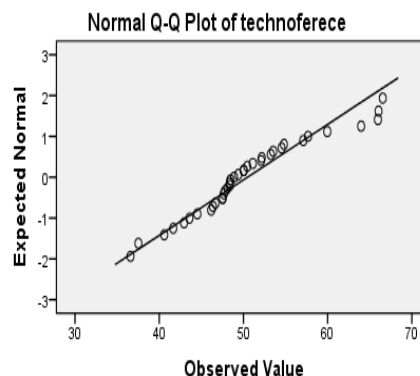
Untuk memastikan data terdistribusi normal, uji asumsi dilakukan sebelum analisis regresi linier dapat dilakukan. Setiap ketidaksesuaian dalam distribusi data dapat dideteksi dengan menggunakan uji normalitas. Pengujian hipotesis akan dilakukan dengan uji normalitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan mengetahui apakah seluruh variabel penelitian memiliki distribusi normal. Distribusi normal merupakan pola sebaran data yang terpusat di sekitar nilai tengah, sedangkan sebagian kecil data tersebar pada bagian atas dan bawah. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai sig. > 0,05, sementara nilai sig. < 0,05 menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Table 4 Hasil Uji Normalitas Data

No	Variabel	Nilai Signifikansi	Nilai Acuan	Keterangan
1	<i>Technoference</i>	0,169	0,05	Normal
2	<i>Burnout Akademik</i>	0,080	0,05	Normal



Hasil pengujian kenormalan masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel di atas. Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variabel *technoference* memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,169 > 0,05$ sehingga datanya dinyatakan berdistribusi normal. Variabel *burnout akademik* juga memiliki nilai signifikansi sebesar $0,080 > 0,05$, yang menunjukkan bahwa data

berdistribusi normal. Dengan demikian, seluruh variabel telah memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan dalam regresi linier sederhana sehingga pengujian hipotesis dapat dilanjutkan.

b. Uji Linearitas

Tujuan dari uji linearitas adalah untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan dependen adalah linear. Hubungan linear menunjukkan adanya pola hubungan antara kedua variabel yang cenderung membentuk garis lurus. Pengambilan keputusan yang paling umum digunakan adalah melihat nilai signifikansi. Jika Sig. *deviation linearity* > 0,05 maka dinyatakan linear, dan jika Sig. *deviation linearity* < 0,05 maka dinyatakan tidak linear. Berikut hasil uji linearitas:

Table 5 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
burnout akademik * technoference	Between Groups	(Combined)	51.510	15	3.434	1.798	.106
		Linearity	33.141	1	33.141	17.353	.000
		Deviation from Linearity	18.369	14	1.312	.687	.762
	Within Groups		40.107	21	1.910		
	Total		91.616	36			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,762. Karena nilai tersebut > 0,05, maka hubungan antara variabel X dan variabel Y dinyatakan linear.

c. Uji Hipotesis

Penelitian ini menguji hipotesis bahwa *technoference* di MAS Al Ishlahiyah Binjai berkontribusi terhadap *burnout* akademik siswa dengan menggunakan regresi linier sederhana. Landasan keputusan ditentukan oleh nilai signifikansi. H_a dapat diterima jika nilai Sig. < 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel X mempengaruhi variabel Y. Hasil uji regresi linier sederhana disajikan pada tabel berikut:

Table 6 Hasil Uji Hipotesis

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.888 ^a	.789	.783	.743

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
1	Regression	72.279	1	72.279	.000 ^b
	Residual	19.338	35	.553	

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.110	.859		43.187	.000
	technoference	.193	.017	.888	11.438	.000
Total		91.616	36			
a. Dependent Variable: burnout akademik						
b. Predictors: (Constant), technoferece						

Koefisien regresi variabel *technoference* sebesar 0,193, dan hasil regresi linier sederhana menunjukkan nilai konstanta sebesar 37,110. Dari angka-angka tersebut, kita bisa mendapatkan persamaan regresi: Persamaannya adalah $Y = 37,110 + 0,193 X$.

Koefisien regresi *technoference* sebesar 0,193 menunjukkan bahwa setiap kenaikan skor *technoference* sebesar 1 satuan akan meningkatkan skor *burnout* akademik sebesar 0,193 satuan. Hasil uji t memperoleh nilai t_{hitung} sebesar 11,438 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, *technoference* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik.

Berdasarkan nilai R^2 sebesar 0,789, diketahui bahwa *technoference* memberikan pengaruh sebesar 78,9% terhadap *burnout* akademik siswa, sedangkan 21,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Dengan demikian, hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa *technoference* berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout* akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai.

4. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *technoference* terhadap *burnout* akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai. Hasil regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh *technoference* terhadap *burnout* akademik siswa diterima. Temuan ini membuktikan bahwa *technoference* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik siswa.

Hasil pengukuran *technoference* pada siswa MAS Al Ishlahiyah Binjai memperoleh nilai minimum 46, nilai maksimum 67, *mean* 52,62, dan standar deviasi 5,698. Berdasarkan hasil kategorisasi, sebagian besar siswa berada pada kategori rendah, yaitu 22 siswa (59,5%).

Secara teoretis, *technoference* merupakan gangguan akibat penggunaan teknologi digital yang mengalihkan perhatian individu dari aktivitas utama. Dalam konteks pendidikan, kondisi ini muncul ketika siswa tidak mampu mengendalikan penggunaan teknologi sehingga menghambat konsentrasi, fokus belajar, dan keterlibatan dalam

pembelajaran. Gangguan tersebut dapat menimbulkan berbagai permasalahan akademik yang selanjutnya memengaruhi kondisi psikologis siswa.

Temuan penelitian ini mendukung pendapat Tiwari dan Singh (2025) menjelaskan bahwa *technoference* dalam lingkungan akademik dapat membuat siswa mudah terdistraksi, sulit mempertahankan konsentrasi, dan kurang terlibat dalam pembelajaran. Gangguan tersebut berpotensi meningkatkan tekanan akademik yang dirasakan siswa sehingga memicu munculnya *burnout* akademik.

Temuan penelitian ini turut diperkuat oleh Song, Wang, dan Zhang (2022), yang menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara intensif berkaitan dengan peningkatan *burnout* akademik. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memicu kelelahan emosional, menurunkan motivasi belajar, serta melemahkan rasa kompetensi akademik. Temuan tersebut memperkuat bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat memberikan dampak terhadap kondisi akademik maupun psikologis siswa.

Hasil pengukuran *burnout* akademik pada siswa MAS Al Ishlahiyah Binjai menunjukkan nilai minimum sebesar 29, nilai maksimum 61, *mean* 46,84, dan standar deviasi 6,444. Berdasarkan hasil kategorisasi, mayoritas siswa berada pada kategori tinggi, yaitu 22 siswa (59,5%).

Meskipun secara deskriptif tingkat *technoference* siswa berada pada kategori rendah, hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel tersebut tetap berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan gangguan akibat penggunaan teknologi tetap dapat meningkatkan *burnout* akademik, meskipun tingkat *technoference* sebagian besar siswa relatif rendah. Dengan demikian, semakin tinggi *technoference*, semakin tinggi pula tingkat *burnout* akademik siswa.

Burnout akademik tidak hanya dipengaruhi oleh penggunaan teknologi, tetapi juga oleh tingginya tuntutan akademik, dukungan sosial, kemampuan mengelola stres, konsep diri, dan lingkungan belajar. Sesuai kajian teori, kondisi ini terbentuk melalui faktor individu maupun lingkungan sosial. Simarmata et al (2022) menjelaskan bahwa *burnout* akademik merupakan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan serta tuntutan akademik yang berlebihan. Kondisi tersebut ditandai oleh kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), serta perasaan tidak kompeten atau tidak efektif dalam menyelesaikan tugas dan mencapai prestasi (*inefficacy*), yang dapat menurunkan motivasi dan kualitas hasil belajar. Dengan demikian, selain *technoference*, terdapat berbagai faktor lain yang turut berkontribusi terhadap *burnout* akademik siswa.

Hasil penelitian memperoleh koefisien regresi *technoference* sebesar 0,193 dengan nilai t_{hitung} 11,438. Persamaan regresi yang terbentuk adalah $Y = 37,110 + 0,193X$. Uji koefisien determinasi menghasilkan nilai R_{Square} sebesar 0,789, yang menunjukkan bahwa 78,9% variasi *burnout* akademik siswa dipengaruhi oleh *technoference*. Temuan ini membuktikan adanya pengaruh yang signifikan antara *technoference* dan *burnout* akademik siswa.

Dengan demikian, *technoference* menjadi salah satu faktor yang memengaruhi *burnout* akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai. Semakin tinggi gangguan penggunaan teknologi yang dialami siswa, semakin besar pula risiko munculnya hambatan belajar yang berdampak pada kondisi akademik dan psikologis. Oleh sebab itu, siswa, guru, dan pihak sekolah perlu mengelola penggunaan teknologi secara bijak untuk mengurangi dampak negatif *technoference* serta mencegah terjadinya *burnout* akademik.

E. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *technoference* terhadap *burnout* akademik siswa di MAS Al Ishlahiyah Binjai. Sebesar 78,9% variabel *technoference* mempengaruhi *burnout* akademik siswa. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa *technoference* berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout* akademik siswa, yang dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis penelitian diterima. Persamaan regresi yang diperoleh yaitu $Y = 37,110 + 0,193X$, yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan *technoference* akan diikuti oleh peningkatan *burnout* akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat *technoference* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya *burnout* akademik. Oleh karena itu, diperlukan pengelolaan penggunaan teknologi yang lebih bijaksana serta dukungan dari sekolah, guru, orang tua, dan siswa untuk meminimalkan dampak negatif *technoference*.

F. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan dapat mengelola penggunaan teknologi lebih bijaksana dengan membatasi penggunaan perangkat digital yang tidak berkaitan dengan kegiatan belajar. Selain itu, siswa perlu meningkatkan kemampuan mengatur waktu dan mengendalikan distraksi digital agar dapat menjaga konsentrasi belajar dan mengurangi risiko *burnout* akademik.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Azzahra, S., Nainggolan, W. T. C., Addini, K. N., Sahalina, D., & Rahayu, W. F. (2025). Dampak Kecanduan Gadget Terhadap Emosi dan Kepribadian Remaja. *JPNM: Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(1), 1–8.
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindsari, S. W. (2024). The Relationship Social Support With Academic Burnout In High School Students. *Jurnal Keperrawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Marhaeni, L. P., Adnyana, P. B., & Widiyanti, N. L. P. M. (2020). Hubungan Penggunaan Smartphone dengan Konsentrasi dan Minat Belajar Biologi Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 7(3), 137–147.
- Mudhar, Hudzaifah, E. N., Firdaus, I. R., & Nisa, E. (2025). Tinjauan Literatur: Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Sultan Agung*, 5(2), 208–219.

- Simarmata, S. W., Nengsih, Harahap, C. A. P., & Batubara, A. (2022). Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout. *Jurnal Pendidikan Konseling*, 4(4), 2747–2753.
- Song, W., Wang, Z., & Zhang, R. (2022). Classroom Digital Teaching and College Students ' Academic Burnout in the Post COVID-19 Era : A Cross-Sectional Study. *Interbational Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13403. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013403>
- Sugito, I. H., & Arianti, R. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Akademik Burnout Pada Mahasiswa UKSW Psikologi. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(2), 567–576.
- Tendang, Y. J., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan Kontrol Diri Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Kelas XI MAN 2 Deli Serdang. *Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 198–209.
- Tiwari, J., & Singh, P. R. (2025). Technoference among College Students: A Systematic Review. *The International Journal of Indian Psychology*, 13(2), 4298–4302. <https://doi.org/10.25215/1302.380>
- Yang, G., Cao, X., Fu, Y., Wang, N.-D., & Lian, S.-L. (2024). Mobile phone addiction and academic burnout : the mediating role of technology conflict and the protective role of mindfulness. *Frontiers in Pyschiantry*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1365914>