

DAFTAR PUSTAKA

- [1] D. Purnamasari and S. Fitriana, "2024) Semarang."
- [2] D. D. Sagita and V. Meilyawati, "Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19," *Nusant. Res. J. Hasil-hasil Penelit. Univ. Nusant. PGRI Kediri*, vol. 8, no. 2, pp. 104–119, Dec. 2021, doi: 10.29407/nor.v8i2.16048.
- [3] D. Trimulatsih and Y. A. Appulembang, "Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi," 2022. [Online]. Available: <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/36>
- [4] F. Aprrianggraeni and F. Aryanti, "Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial PENGARUH MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP EMOSIONAL MAHASISWA PROGRAM STUDI MARKETING KOMUNIKASI UNIVERSITAS ESA UNGGUL TANGERANG," 2023.
- [5] "DAMPAK ADIKSI MEDIA SOSIAL TIKTOK PADA REMAJA DI DAERAH."
- [6] A. Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. in Prentice-Hall series in social learning theory. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc, 1986.
- [7] R. A. Wahyudi, F. A. Wibawa, and M. H. Fadhilah, "PENGARUH KONTEN SHORT VIDEO PADA KONDISI PSIKOLOGIS MANUSIA," *PediaquJurnal Pendidik. Sos. dan Hum.*, vol. 3, no. 2, pp. 452–463, 2024.
- [8] K. Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling *et al.*, "Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta," *J. Bimbing.*

dan Konseling, vol. 7, no. 2, 2023.

- [9] M. Rayyan Ramadhan, G. Langerya Rizal, Z. Fikry, J. Psikologi, and F. Psikologi dan Kesehatan, "TINGKAT BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA JURUSAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG," 2022. [Online]. Available: <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/attadib>
- [10] J. Xie *et al.*, "The effect of short-form video addiction on undergraduates' academic procrastination: a moderated mediation model," *Front. Psychol.*, vol. 14, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1298361.
- [11] T.-H. Nguyen and N. Thai Ha, "Exploring Short-Form Videos Addiction: Understanding Influential Factors from the Perspective of The Stress-Coping Theory," 2023. [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/382696124>
- [12] Y. Xu, J. Wang, and M. Ma, "Adapting to Lockdown: Exploring Stress Coping Strategies on Short Video Social Media During the COVID-19 Pandemic," *Psychol. Res. Behav. Manag.*, vol. 16, pp. 5273–5287, 2023, doi: 10.2147/PRBM.S441744.
- [13] Q. Huang, M. Hu, and H. Chen, "Exploring stress and problematic use of short-form video applications among middle-aged chinese adults: The mediating roles of duration of use and flow experience," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 19, no. 1, Jan. 2022, doi: 10.3390/ijerph19010132.
- [14] D. Chung, Y. Meng, and J. Wang, "The Role of Short-Form Video Apps in Mitigating Occupational Burnout and Enhancing Life Satisfaction Among Healthcare Workers: A Serial Multiple Mediation Model," *Healthc.*, vol. 13, no. 4, Feb. 2025, doi: 10.3390/healthcare13040355.
- [15] Z. Liu, Y. Xie, Z. Sun, D. Liu, H. Yin, and L. Shi, "Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study," *BMC Med. Educ.*, vol. 23, no. 1, pp. 1–13, 2023, doi:

10.1186/s12909-023-04316-y.

- [16] N. A. Fauzi, "Tiktok Brain: Efek Video Pendek Pada Daya Konsentrasi Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Iain Palangka Raya," *J. Multidisiplin Ilmu Akad.*, vol. 2, no. 3, pp. 576–587, 2025, [Online]. Available: <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i3.5006>
- [17] D. Zhang, Y. Yang, and M. Guan, "A cross-lagged analysis of the relationship between short video overuse behavior and depression among college students," *Front. Psychol.*, vol. 15, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1345076.
- [18] Y. Chen, M. Li, F. Guo, and X. Wang, "The effect of short-form video addiction on users' attention," *Behav. Inf. Technol.*, vol. 42, no. 16, pp. 2893–2910, 2023, doi: 10.1080/0144929X.2022.2151512.
- [19] L. T. Widhianingtanti and G. van Luijelaar, "The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia," *J. Pengukuran Psikol. dan Pendidik. Indones.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–21, 2022, doi: 10.15408/jp3i.v11i1.24400.
- [20] B. A. B. Li and P. A. Burnout, "Academic Burnout 2.1.1," vol. 10, no. 2002, pp. 87–95, 2023.
- [21] M. E. Biremanoe, "Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *KoPeN Konf. Pendidik. Nas.*, vol. 3, no. 2, pp. 165–172, 2021, [Online]. Available: https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- [22] R. Novianti, "Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring," *J. Kesehat. PERINTIS (Perintis's Heal. Journal)*, vol. 8, no. 2, pp. 128–133, 2021, doi: 10.33653/jkp.v8i2.656.
- [23] Y. Yin, A. Parpala, and A. Toom, "International students' burnout and self-efficacy profiles and their relation to writing conceptions," *Res. Comp. Int. Educ.*, vol. 19, no. 2, pp. 175–196, 2024, doi: 10.1177/17454999241232241.
- [24] F. Chiossi, L. Haliburton, C. Ou, A. M. Butz, and A. Schmidt, *Short-Form*

- Videos Degrade Our Capacity to Retain Intentions: Effect of Context Switching On Prospective Memory*, vol. 1, no. 1. Association for Computing Machinery, 2023. doi: 10.1145/3544548.3580778.
- [25] K. Chen, F. Liu, L. Mou, P. Zhao, and L. Guo, "How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience," *Front. Psychol.*, vol. 13, no. November, pp. 1–10, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.964169.
- [26] X. Liu, "Literature Review on Academic Burnout," *J. Intell. Knowl. Eng.*, vol. 1, no. 4, pp. 21–24, 2023, doi: 10.62517/jike.202304405.
- [27] M. Carmona-Halty, K. Alarcón-Castillo, C. Semir-González, G. Sepúlveda-Páez, and W. B. Schaufeli, "Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S): evidence of validity in a Chilean sample of undergraduate university students," *Front. Psychol.*, vol. 15, no. December, pp. 1–8, 2024, doi: 10.3389/fpsyg.2024.1434412.
- [28] S. Yunfahnur, F. D. R, and M. Martina, "Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa," *JIM FKep*, vol. 6, no. 3, pp. 9–16, 2022.
- [29] L. Z. Chong, L. K. Foo, and S. L. Chua, "Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations," Feb. 01, 2025, *Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI)*. doi: 10.3390/bs15020170.
- [30] E. Bresó, M. Salanova, and W. B. Schaufeli, "In search of the 'third dimension' of burnout: Efficacy or inefficacy?," *Appl. Psychol.*, vol. 56, no. 3, pp. 460–478, 2007, doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00290.x.
- [31] D. P. Hasibuan, H. B. Santoso, A. Yunita, and A. Rahmah, "An Indonesian Adaptation of the E-Learning Usability Scale," *J. Phys. Conf. Ser.*, vol. 1566, no. 1, 2020, doi: 10.1088/1742-6596/1566/1/012051.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Transkrip Wawancara

Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 1 juli 2025

Waktu Wawancara : 20:35 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosha Lasambouw

Nama Informan : Responden 1

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Oke, terima kasih sebelumnya ya. Bisa perkenalkan diri dulu, namanya siapa, jurusan apa, dan angkatan berapa?

S: Nama saya Bryan Matthew Alexander, angkatan 2021, jurusan Informatika.

P: Aku mau nanya nih, kira-kira seberapa sering kamu nonton video pendek kayak di TikTok, Instagram, atau YouTube Shorts dalam sehari?

S: Kalau untuk nonton video pendek, biasanya sekitar 3 sampai 5 jam sehari sih.

P: Wah, lumayan lama juga ya. Itu biasanya nontonnya lewat *platform* apa aja? TikTok, Instagram, atau YouTube?

S: Lebih sering sih di TikTok sama Instagram.

P: Oke, sekarang gimana nih situasi kamu soal tugas-tugas kuliah? Apalagi udah semester akhir ya.

S: Sekarang sih cukup sulit ya, karena udah semester akhir dan lagi fokus ngerjain tugas akhir. Jadi emang cukup berat dan makan banyak waktu.

P: Terus, di tengah kesibukan tugas akhir itu, gimana pandangan kamu soal tugas-tugas tersebut? Terus seberapa percaya diri kamu buat nyelesaiinnya?

S: Menurutku tugas akhir ini cukup sulit ya, karena kita dituntut buat lebih menggali lagi topik yang kita ambil. Tapi kalau soal percaya diri sih, aku cukup percaya diri, cuma memang tetap aja tugasnya berat.

P: Oke, kira-kira kamu optimis bisa selesai tepat waktu nggak? Kan ngejar daftar sidang tuh.

S: Iya, targetnya daftar sidang tanggal 16 bulan Juli ini. Sekarang lagi diusahain banget, kerja keras biar bisa selesai sebelum tanggal itu.

P: Semangat ya! Nah, pertanyaan terakhir nih, tadi kan kita bahas soal nonton video pendek sama tugas akhir. Menurut kamu, ada nggak sih hubungannya? Entah itu dampak positif atau negatif?

S: Menurutku sih ada hubungannya ya. Jadi, pas ngerjain tugas akhir kan pasti ada momen kita ngerasa pusing atau stres karena diforsir mikirnya. Nah, salah satu caraku buat nenangin diri atau istirahat itu ya nonton video-video pendek kayak di TikTok atau Instagram.

P: Jadi cukup membantu lah ya, buat ngurangin stres?

S: Iya, lumayan banget buat meringankan stres.

P: Oke deh, makasih banyak ya udah nyempetin waktunya.

S: Siap, aman kok.

P: Oke, makasih banyak.

Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 1 juli 2025

Waktu Wawancara : 21:00 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosha Lasambouw

Nama Informan : Responden 2

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Oke, halo, selamat malam.

S: Malam, Kak.

P: Mungkin bisa perkenalan dulu, dari jurusan apa, prodi apa, dan angkatan berapa?

S: Aku dari jurusan Informatika, angkatan 2021.

P: Oke, langsung aja ya, aku mau nanya nih. Seberapa sering sih kamu nonton video pendek, kayak YouTube Shorts, Instagram Reels, atau TikTok?

S: Hmm, tergantung sih, biasanya enggak terlalu lama. Paling kurang dari 2 jam kayaknya.

P: Oke, terus kesibukan kamu sekarang apa?

S: Karena aku lagi semester akhir, jadi kesibukannya sekarang ya ngerjain skripsi, tugas akhir gitu.

P: Balik lagi ke video pendek, kalau kamu nemuin video yang menarik, biasanya ngapain?

S: Biasanya aku like aja, kadang juga share ke teman-teman gitu.

P: Sekarang soal tugas akhir nih, boleh ceritain enggak gimana perasaan kamu selama ngerjain TA?

S: Kalau dibilang capek ya pasti capek, tapi ya tetap harus dikerjain. Mau gimana lagi?

P: Tugas akhirnya jadi beban enggak buat kamu?

S: Kadang kepikiran jadi beban, tapi kadang juga mikir ini tanggung jawab aku, jadi harus dikerjain.

P: Jadi itu jadi tekanan atau biasa aja?

S: Ya kayak tadi aku bilang, kadang ngerasa tertekan juga, tapi itu manusiawi sih, kadang mikir kayak gitu.

P: Nah, kalau lagi capek atau stress ngerjain tugas akhir, kamu biasanya ngapain? Rebahan?

S: Iya, pasti rebahan dulu.

P: Terus nonton video pendek juga enggak?

S: Iya, kadang kalau udah stuck banget di kepala, kayak enggak bisa mikir lagi, ya buka TikTok, scroll-scroll gitu biar enggak makin stress.

P: Oke, terakhir nih. Kan tadi kamu bilang suka scroll TikTok buat ngilangin stress, menurut kamu gimana sih cara ngatur konsumsi video pendek itu biar enggak kebablasan?

S: Sarannya sih, inget waktu aja, kan masih banyak kerjaan lain juga. Jangan habisin waktu cuma buat scroll-scroll aja, kita kan punya tanggung jawab lain juga, jadi harus bisa ngatur waktu.

P: Oh, jadi jangan dibiarkan gitu aja ya?

S: Iya, tergantung diri masing-masing sih. Harus ada kesadaran itu di kepala.

P: Kalau konsumsi video pendek yang menurut kamu bagus buat ngilangin stress itu kayak gimana?

S: Kalau aku sih biasanya nonton yang lucu-lucu, komedi gitu, biar bisa ketawa aja, jadi lebih seru.

P: Oke deh, mungkin itu aja. Makasih banyak ya udah nyempetin waktunya.

S: Iya, makasih juga Kak.

P: Makasih.

Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 1 juli 2025

Waktu Wawancara : 22:43 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosha Lasambouw

Nama Informan : Responden 3

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Oke halo.

S: Halo.

P: Selamat malam.

S: Selamat malam.

P: Terima kasih kak buat waktunya untuk mau diwawancara malam ini. Mungkin sebelum masuk pertanyaan aku boleh nanya-nanya nih, jurusan sama angkatan berapa?

S: Oke, namaku Intan dari jurusan Teknik Industri, angkatan 2023.

P: Oke. Mau nanya nih, kamu biasanya nonton *short video* di *platform* apa?

S: Biasanya sih aku nonton di TikTok, kadang juga di Instagram Reels, seringkali bolak-balik dua aplikasi itu sih.

P: Kalau boleh tahu, seberapa sering sih kamu nonton *short video* di TikTok atau Instagram itu?

S: Kalau untuk seberapa seringnya, lebih dari 5 jam sih kalau sehari.

P: Oke, sekarang masuk ke kuliah nih, aku mau nanya tentang kuliah kamu. Gimana perasaan kamu terkait tugas-tugas kuliah yang kamu harus kerjain akhir-akhir ini? Kan kamu angkatan 2023 ya, masih semester 4, terus di Teknik Industri kan tugasnya banyak kan? Nah itu gimana?

S: Betul.

P: Perasaan dengan tugas-tugas kuliah yang banyak banget nih, apalagi kan udah mau ujian ya, udah mau kelar ujiannya. Gimana tuh perasaannya?

S: Kalau perubahan dari semester sebelumnya sama sekarang itu mungkin sangat-sangat terlihat jelas ya, karena di semester sekarang tuh lebih kerasa gitu loh. Oh ternyata kuliah tuh secapek ini. Kalau sebelum-sebelumnya kan masih mata kuliah pengenalan, masih belajar ringan. Kalau sekarang kan udah materi Teknik Industri-nya banget, jadi kayak ada aja perbedaannya.

P: Oke terus, kan kamu baru kelar ujian nih. Selama kamu ngerjain ujian, kamu percaya diri nggak dengan kemampuan kamu sendiri? Bisa dapat nilai baik dan ujiannya bisa berjalan maksimal?

S: Kalau untuk PD sama enggak-nya itu mungkin nggak PD di beberapa mata kuliah aja. Kalau untuk beberapa mata kuliah yang lain tuh udah PD, ya gimana ya, karena udah diusahain semaksimal mungkin. Walaupun kadang kemampuan aku tuh belum sampai di situ buat ngerjain tugasnya, cuma udah berusaha semaksimal mungkin supaya dapat nilai yang baik.

P: Oke, terakhir nih. Kamu kan angkatan 2023, semester 4, dan baru selesai ujian ya?

S: Belum sih, besok masih lanjut ujiannya.

P: Kok masih ada? Oke, nah kamu kan nonton *short video* itu lebih dari 5 jam sehari ya. Dengan tugas kamu yang banyak itu, ada hubungannya nggak? Kayak mempengaruhi kamu nggak? Bisa diceritain, misalnya abis stres ngerjain tugas kamu nonton, terus jadi nggak stres lagi, lanjut ngerjain tugas. Atau malah karena kebanyakan nonton, jadi tugasnya ketinggalan. Ada nggak yang kayak gitu?

S: Mungkin aku bisa cerita sedikit. Kan semester 4 ini tugasnya banyak banget ya, jadi banyak lelahnya, banyak capeknya, banyak stresnya juga. Jadi kadang-kadang tuh udah pusing sendiri kepala, jadi seringnya jadiin *short video* itu sebagai pelepas penat gitu loh. Karena ada video yang bisa bikin ketawa, ada yang lucu, jadi kadang tuh buat memperbaiki mood yang ada, jadi kadang lebih semangat lagi buat ngerjain tugas. Tapi terkadang juga karena terlena nonton *short video* itu, jadi malah ngantuk, malah tidur. Tapi nggak sering sih kak, tapi kadang gara-gara nonton *short video* tuh jadi mood-nya baik lagi, jadi semangat lagi buat ngerjain tugas. Kadang juga lewat tuh video-video yang memotivasi gitu loh, beberapa.

P: Oke, terima kasih banyak loh kak udah diganggu waktunya. Begitu aja sih pertanyaan dari aku.

S: Oke, makasih banyak juga kak.

P: Ya, dan terima kasih.

Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 1 juli 2025

Waktu Wawancara : 23:08 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosha Lasambouw

Nama Informan : Responden 4

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Oke halo. Selamat malam mas.

S : Selamat malam, Kak.

P : Maaf ganggu malam-malam ya, saya ingin melakukan wawancara sebentar. Sebelum mulai, boleh perkenalan dulu, Mas dari prodi apa dan angkatan berapa?

S : Baik, saya dari program studi Informatika, angkatan 2024.

P : Oke, berarti masih mahasiswa baru ya?

S : Iya, sekarang semester 2.

P : Semester 2 ya, oke. Kesibukannya sebagai mahasiswa baru apa nih, kalau boleh tahu?

S : Kalau saya sih sibuknya kuliah, ngerjain tugas, terus kadang nyari-nyari relasi juga.

P : Wah keren-keren. Oke, kita lanjut ke pertanyaan pertama ya. *Platform short video* apa yang paling sering kamu gunakan?

S : Saya paling sering pakai TikTok sama Instagram.

P : Oke, nah biasanya kalau lagi scroll TikTok atau Instagram, kamu sering kasih like, komentar, atau share ke teman atau keluarga nggak?

S : Kalau saya suka sama kontennya, biasanya saya like, terus kadang saya share ke teman. Tapi kalau komentar saya jarang, soalnya saya bukan tipe orang yang suka banyak komentar.

P : Oh gitu, paham-paham. Terus kira-kira dalam sehari, kamu habiskan waktu berapa lama untuk nonton *short video*? Lebih dari 5 jam, 3-5 jam, atau kurang dari 2 jam?

S : Biasanya saya nonton pas waktu senggang, di sela-sela kuliah atau istirahat. Lama waktunya bervariasi sih, kadang sejam udah bosan, terus saya lanjut ngobrol sama teman atau ngerjain hal lain.

P : Tapi total dalam sehari bisa sampai 5 jam nonton *short video*?

S : Kurang lebih bisa sampai 5 jam sih.

P : Oke, nah kan kamu mahasiswa baru nih, tugas-tugas kuliah banyak nggak? Atau menurut kamu gimana beban tugas di semester awal ini?

S : Kalau menurut saya, tugas-tugasnya masih cukup wajar sih, tapi tetap berbobot. Kita bisa ngerjain, cuma kadang karena kebiasaan nunda, akhirnya selesainya lama

P : Nah menurut kamu, tugas-tugas itu kayak cuma formalitas aja nggak? Atau kamu yakin tugas-tugas itu berguna buat kamu ke depannya?

S : Kalau saya yakin berguna sih Kak, pasti dosen kasih tugas udah dipikirin manfaatnya. Bisa buat nginget materi yang diajarin, terus kita bisa ngembangin sendiri dari situ.

P : Mantap, bagus tuh. Terus, kalau kamu dapat tugas, kamu merasa percaya diri bisa ngerjain?

S : Kalau ngerjain sih saya yakin mampu, cuma soal hasilnya maksimal atau nggaknya itu yang kadang beda cerita. Kadang saya pakai bantuan tools kayak AI juga sih.

P : Hahaha, iya ya. Tapi intinya kamu cukup percaya diri sama kemampuan kamu sendiri buat ngerjain tugas kuliah ya?

S : Iya, percaya diri dong.

P : Oke, terakhir nih Mas. Kan tadi kamu bilang sering nonton *short video* sampai 5 jam sehari. Kamu ngerasa ada pengaruh nggak ke tugas-tugas kamu? Misal jadi males ngerjain tugas, atau malah termotivasi gara-gara liat konten-konten edukatif?

S : Jujur lebih ke pengaruh negatif sih Kak. Kadang kalau udah keasyikan nonton, jadi males ngerjain tugas, sering ditunda-tunda.

P : Tapi tetap dikerjain sebelum deadline kan?

S : Iya, tetap dikerjain sih, cuma biasanya mepet-mepet deadline aja.

P : Oke, berarti nonton *short video* lebih ke hiburan dan istirahat ya, tapi kadang kebablasan?

S : Iya, betul Kak.

P : Oke deh, mungkin itu aja pertanyaan dari saya. Makasih banyak ya udah nyempetin waktu buat wawancara ini.

S : Iya Kak, sama-sama.

P : Terima kasih, selamat malam.

S :Selamat malam.



Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 1 juli 2025

Waktu Wawancara : 23:52 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosh Lasambouw

Nama Informan : Responden 5

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P : Oke, halo. Selamat malam, Mas.

S : Selamat malam.

P : Mungkin boleh perkenalan dulu, Mas dari jurusan apa dan angkatan berapa?

S : Halo, saya dari jurusan Sistem Informasi, angkatan 2021.

P : Berarti sekarang sudah mahasiswa akhir ya?

S : Iya.

P : Oke Mas, makasih ya udah mau diganggu waktunya. Saya mau nanya-nanya sebentar.

P : Kegiatan sehari-hari Mas sebagai mahasiswa akhir ngapain aja nih?

S : Ya, ngerjain skripsi aja sih.

P : Oke, skripsi ya.

P : Terus selama ngerjain skripsi itu, pasti sempet nonton juga dong? Ada waktu buat nonton-nonton *short video*? Contohnya kayak TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts?

S : Ada sih, biasanya saya buka Instagram Reels.

P : Instagram Reels ya.

P : Kira-kira berapa lama Mas habisin waktu nonton Instagram Reels dalam sehari? Lebih dari 5 jam, sekitar 3-5 jam, atau di bawah 2 jam?

S : Dalam sehari sih sekitar 3 jam-an.

P : Oh, jadi belum sampai 5 jam ya.

P : Terus selama nonton Instagram Reels itu, kalau Mas nemuin video yang menarik, biasanya ngapain? Kasih like kah, komen, atau share ke teman?

S : Kalau saya lebih sering share ke teman sih.

P : Oh, sering share ke teman ya?

S : Iya.

P : Oke.

P : Kalau kayak di TikTok gitu, Mas juga sering share ke teman?

S : Iya, sering juga.

P : Oke.

P : Balik lagi ke skripsi nih, Mas. Selama ngerjain tugas akhir, pernah ngerasa stress atau jenuh nggak? Bisa diceritain?

S : Kalau stress sih enggak terlalu, lebih ke titik jenuh. Biasanya jenuh itu pas lagi baca-baca jurnal berulang-ulang buat nyari referensi, itu lumayan bikin jenuh.

P : Oh gitu.

P : Pernah sampai merasa tertekan banget gara-gara tugas akhir?

S : Kalau sampai di luar kendali sih enggak, tapi tekanan untuk nyelesain tugas akhir pasti ada.

P : Nah, selama ngerjain tugas akhir itu Mas selalu percaya diri atau ada masa-masa nggak percaya diri, ngerasa kayak nggak bakal selesai gitu?

S : Untuk ngerjain sih saya percaya diri aja, saya yakin bakal selesai.

P : Oke, bagus.

P : Terakhir nih Mas, menurut Mas ada nggak hubungan antara kebiasaan konsumsi *short video* — kayak tadi Instagram Reels — sama proses ngerjain skripsi? Bisa ngurangin jenuh atau malah keablasan jadi tugasnya nggak dikerjain?

S : Kalau lagi jenuh sih saya kadang buka video, biar refresh otak sedikit. Tapi nggak jarang juga malah keterusan, awalnya niat istirahat sebentar, tapi jadi kelamaan dan akhirnya tugasnya nggak dilanjutkan.

P : Jadi memang cukup berhubungan ya, kebiasaan nonton video pendek itu cukup berpengaruh ke tugas akhir?

S : Iya, bisa dibilang lumayan berpengaruh.

P : Oke deh Mas, mungkin segitu aja pertanyaan dari saya. Makasih banyak udah nyempetin waktunya buat wawancara ini.

S : Iya, terima kasih juga.



Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 2 juli 2025

Waktu Wawancara : 00:34 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosh Lasambouw

Nama Informan : Responden 6

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: halo, selamat malam

S: Ya, selamat malam.

P: Mungkin bisa kenalan dulu, dari jurusan apa dan angkatan berapa?

S: Oke, kenalin aku, nama panjang Yohanes Danang Kevin Hadi Susilo, mungkin bisa dipanggil Yoka.
Untuk jurusan Teknik Industri, angkatan 2021.

P: Oke, terus kesibukannya sekarang apa, Mas?

S: Kalau kesibukan sih sekarang ya olahraga, terus juga nongkrong saja sih.

P: Kurang aja. Kalau untuk tugas akhir gimana, Mas?

S: Kalau untuk tugas akhir, ini gimana maksudnya? Apakah sudah selesai apa gimana?

P: Ya, udah selesai kah apa masih pengerjaan?

S: Oh, kalau tugas akhir sudah selesai, sudah sidang juga.

P: Oh, keren keren keren.

S: Betul.

P: Oke, Mas aku mau nanya nih, *platform* konten video pendek apa yang Mas pakai? Contohnya kayak TikTok, YouTube Shorts, atau Reels Instagram, dari itu ada yang Mas pakai?

S: Untuk yang saya pakai mungkin sekarang TikTok ya paling sering, dominannya di TikTok, tapi kadang juga di Reels sama YouTube Shorts juga ada.

P: Kira-kira berapa lama tuh penggunaannya dalam sehari? Lebih dari 5 jam kah, 3 sampai 5 jam, atau di bawah 2 jam?

S: Untuk sehari ya? Ini per aplikasi atau gimana?

P: Satu hari, totalnya.

S: Kalau satu hari kemungkinan bisa 4 sampai 6 jam.

P: Berarti lebih dari 5 jam ya, Mas?

S: Iya.

P: Nah terus nih, kan Mas sering nonton video pendek nih, terus kalau misalnya Mas ketemu pas lagi scroll-scroll, ada video lucu atau relate sama diri Mas, itu kira-kira bakal dishare gak? Terus alasannya?

S: Oke, mungkin untuk video lucu, atau kata-kata gitu, mungkin saya bakal share ke keluarga atau teman terdekat. Alasannya semisal kayak kata-kata motivasi itu saya share buat memotivasi teman-teman saya. Kalau konten lucu buat hiburan, biar bahagia aja sih, sharing video hiburan lah.

P: Nah, Mas udah selesai sidang, udah gak ada tugas lagi, tapi waktu selama kuliah itu kan pasti ada kuliah pagi. Selama kuliah itu berat gak? Maksudnya kayak bangun paginya berat gak?

S: Dalam arti gimana?

P: Maksudnya pas bangun tuh kayak, ah malas kuliah gitu, berat banget.

S: Oh, sebenarnya pengalaman selama ngerjain TA sih lebih ke gimana cara kita atur time management biar bangun pagi lebih sehat, lebih semangat, yang awalnya malas, tapi karena ada tanggung jawab, mau gak mau ya harus dikerjakan.

P: Karena tanggung jawab ya, harus walaupun berat tetap harus dikerjakan, ya Mas?

S: Iya, benar, karena itu salah satu tanggung jawab kita selama perkuliahan.

P: Nah ini aku mau nanya juga nih, gimana waktu ngerjain tugas akhir, tingkat kepedulian Mas tuh gimana?

S: Ini mau pakai persentase atau gimana?

P: Bukan, contohnya nih, kayak pas ngerjain tugas akhir, Mas tuh kayak, "Ah nanti aja deh," atau kayak, "Wah harus ngerjain nih," gimana?

S: Sekali lagi sih itu emang tanggung jawab, mau malas atau enggak, mau gak mau harus dikerjakan, kayak gitu sih prinsipnya.

P: Berarti tetap itu jadi tanggung jawab, tugas akhirnya bukan jadi beban gitu ya?

S: Enggak, tetap aja.

P: Terus gimana nih tentang tugas akhirnya, menurut Mas dengan judul yang Mas buat, itu bakal relate gak sama kehidupan? Bisa diceritain skripsinya tentang apa?

S: Oke, mungkin dari awal TA saya bikin perancangan sistem pengiriman untuk pulp and paper. Jadi perencanaannya ya relate sih untuk kehidupan juga, kita harus planning, besok ngapain, semua harus direncanain juga.

P: Berarti tugas akhir sistem yang Mas buat itu berguna untuk kehidupan sehari-hari atau orang lain juga ya?

S: Ya, untuk kedua pihak itu berguna sih.

P: Terakhir nih, Mas, kan udah kelar sidang, sedangkan kita tahunya Mas nonton-nonton konten video itu lebih dari 5 jam. Ada saran gak gimana cara ngatur waktu, supaya kita yang lagi capek sama tugas akhir tetap bisa ngerjain dan bisa sidang? Konsumsinya gimana Mas?

S: Oke, mungkin dari metode pengerjaan dulu ya. Kalau ngerjain, ya kita harus sesuai timeline, kita buat target-target kecil. Misal hari ini ngerjain bab ini, terus besok lanjut lagi, kayak gitu biar gak numpuk. Jadi ngerjainnya pelan-pelan aja, jangan nunggu deadline baru panik.

P: Oke, berarti intinya lebih ke bikin target ya, Mas?

S: Iya, target harian itu penting sih.

P: Terus gimana caranya biar gak terlalu lama main TikTok atau YouTube Shorts? Kan Mas tadi bilang sehari bisa sampai 4 sampai 6 jam tuh.

S: Nah itu, saya juga masih susah nguranginnya sih. Tapi mungkin kalau udah fokus ngerjain tugas, HP ditaruh jauh dulu, atau kalau perlu hapus dulu aplikasinya sementara.

P: Oke, berarti self-control aja ya, Mas?

S: Iya, self-control, disiplin juga penting. Kalau gak kayak gitu, ya kebablasan nonton terus, tugas gak selesai.

P: Sip, Mas. Mungkin itu aja dari aku. Makasih banyak udah mau jawab pertanyaannya.

S: Oke, sama-sama, sukses juga buat tugas akhirnya ya.

P: Amin, terima kasih.



Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 1 juli 2025

Waktu Wawancara : 03:20 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosha Lasambouw

Nama Informan : Responden 7

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Ya halo, selamat malam mas.

S: Selamat malam juga mas.

P: Terima kasih nih atas waktunya udah mau diganggu malam-malam.

P: Sebelum kita masuk ke pertanyaannya, mungkin aku boleh dong minta dikenalin dulu, dari jurusan dan angkatan berapa?

S: Oke dari nama dulu ya. Nama saya Gregorius Sergio Guntur, saya dari prodi Sistem Informasi angkatan 21.

P: Oh oke. Terus sekarang ini berarti semester akhir apa gimana mas?

S: Terakhir ya, lagi tugas akhir juga.

P: Berarti kesibukannya sekarang lagi tugas akhir?

S: Ya.

P: mau nanya nih mas, kira-kira masnya suka nonton *short video* enggak?

P: Video pendek gitu, kayak TikTok, Instagram Reels, YouTube Shorts, gitu-gitu. Nonton enggak mas?

S: Nonton, udah jadi kebiasaan sih kalau itu.

P: Sering-seringnya di platfrom mana kalau boleh tahu mas?

S: Paling sering ini aku jawab dua enggak apa-apa ya?

P: Boleh-boleh, lebih dari dua juga boleh. Tapi paling sering apa kalau boleh tahu?

S: Yang paling sering itu yang pasti TikTok.

P: Terus?

S: Sama YouTube Shorts sih.

P: Oke, terus aku mau nanya juga nih, kan udah jadi kebiasaan sama mas nih nonton video pendek. Kira-kira dalam sehari tuh range-nya bisa berapa lama sih? Mas nonton *short video* itu dalam sehari?

S: Dalam sehari... 3 jam. 3 jam itu udah lebih dari cukup, 3 jam.

P: 3 jam, udah lebih dari cukup ya.

P: Sering ya, tanpa video pendek itu udah wajib, udah kebiasaan?

S: Ya, sering.

P: Mau nanya nih mas, kan udah sering scroll-scroll, udah jadiin kebiasaan video pendeknya. Aku mau nanya, kalau misalnya nih mas nemuin video pendek yang menurut mas menarik dan menghibur, apa yang biasanya mas lakuin pada saat itu?

S: Kalau itu sih sudah pasti, aku like dulu, terus aku simpan. Terus kalau misalnya memang ada yang relate sama teman-teman di sosmed biasanya aku share.

P: Selain itu juga aku mau nanya nih, tentang perkuliahannya. Karena ini kan lagi masa tugas akhir nih mas. Ada enggak merasa diri ini di fisik ataupun mental kayak lelah gara-gara ngerjain tugas akhir ini?

S: Itu udah pasti ada sih.

P: Sering enggak tapi?

S: Masih ada, sering.

P: Normal, sering ya, berarti termasuk bikin menguras mental tugas akhirnya mas?

S: Ya nguras banget maksudnya nguras semua energi lah, karena kan kita juga harus pakai pikiran, kita kerjain, yang enggak cuma mental juga.

P: Terus nih, tapi kira-kira kalau misalnya ini kan menguras mental gara-gara tugas akhir nih, masnya jadi kayak harus lebih giat lagi atau kayak "ah udahlah nanti bisa kok ini ngerjain TA-nya"? Kayak gitu, mungkin bisa diceritain kalau misalnya ada kejadian seperti itu mas?

S: Mungkin kalau misalnya nyerah sih enggak ada ya, cuma lebih ke take a break aja sih mas. Kayak gitu, jadi kalau emang udah merasa lelah, capek, fisik, raga, ya take a break gitu.

P: Kayak misalnya untuk kayak "ah udahlah gampang kok ini", kayak pikiran kayak gitu ada enggak mas?

P: Entar aja kerjainnya?

S: Itu ada sih.

P: Ada ya.

P: Tapi lebih sering kayak masih bisa ngontrol nih, take a break duluan, habis itu ngerajin lagi

P: Atau kelamaan take a break-nya, kayak "ah nanti aja deh kerjainnya"?

S: Lebih aku lebih seringnya sih itu sih, maksudnya take a break, cuman.. Masih terkontrol.

P: Jadi kekontrol lah ya? Masih terkontrol?

S: Iya, masih, masih lebih ke kontrol.

P: Kira-kira nih dalam tugas akhirnya mas, seberapa percaya dirinya mas bisa nyelesain tugas akhirnya?

S: Ya jujur ya, sangat percaya diri sih, harus sih. Karena ini kan penelitian udah berjalan berapa bulan, terusudah nanggung juga

P: Iya udah nanggung juga ya mas?

S: Iya, harus percaya diri lah.

P: Sebagai pertanyaan terakhir nih mas, mas nya sekarang lagi jalan tugas akhir, sudah ngerjain juga nih. Terus tadi katanya masnya kan lebih ke self control aja, kalau misalnya capek ya take a break dulu. Nah kira-kira mas ada enggak saran, atau saran video seperti apa, atau metode apa yang mas lakuin untuk mengatur tugas akhirnya? Kan tadi kan nonton video, karena ada *short video* juga, nonton video, nah itu kan tiga jam. Kira-kira biar bagus gimana, antara konsentrasi nonton *short video* dengan ngerjain TA bisa selaras mas?

S: Kalau aku sih lebih seringnya justru karena *short video* itulah, jadi kita tuh udah ngumpulin energi buat balik lagi ngerjain TA. Misalnya kalau pas ngerjain TA nih, yang pasti kan yang membuat kita capek itu TA ini karena ada masalah di TA kita. Nah dengan adanya *short video*, dengan kita nonton *short video* itu, energi kita itu bisa diisi kembali. Terus juga kadang-kadang aku juga sering nemu jalan keluar dari masalah di TA saya ini karena *short video* itu. Kadang juga mereka juga ngasih tips-tips tentang...

P: Ya?

S: Tentang apa, tentang misalnya Microsoft Word, terus tentang penelitian saya, gitu.

P: Wow, berarti video pendek itu ada juga kayak gimana ngerjain pakai Microsoft Word-nya, gitu ya mas? Tips-tipsnya? Wow.

S: Ya pokoknya yang relevan, yang relevan sama penelitian saya, gitu. Kadang juga muncul tuh lewat di algoritma video short-nya kayak gitu.

P: Oke oke oke mas, makasih banyak loh mas, sudah diluangkan waktunya malam-malam. Mungkin segitu aja cukup, semangat buat tugas akhirnya.

S: Iya mas, sama juga.

P: Makasih mas.



Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 2 juli 2025

Waktu Wawancara : 21:35 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosh Lasambouw

Nama Informan : Responden 8

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: oke selamat malam mas. Terima kasih atas waktunya udah mau diwawancara.

P: Jadi sebelum masuk pertanyaan, aku boleh perkenalan dulu kali ya. dari jurusan apa dan angkatan berapa?

S: Oke boleh, perkenalkan saya Sumin dari jurusan Sistem Informasi angkatan 2021.

P: Oke oke mas, kalau boleh tahu nih angkatan 2021 berarti semester 8 ya?

S: Iya betul.

P: Kesibukannya sekarang kalau boleh tahu apa ya mas? Semester 8 ini.

S: Kalau sekarang, semester 8 mungkin yang awal-awal saya magang, masih nyari-nyari pengalaman. Terus yang sekarang sibuknya skripsi sih.

P: Oke skripsi ya mas. Oke kalau gitu selama mas magang atau pas lagi ngerjain skripsi, masih ada enggak nonton video pendek, contohnya kayak TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts kayak gitu-gitu selama magang ataupun ngerjain skripsi mas?

S: Dibilang sering enggak, mungkin average kalau saya.

P: Nah kalau boleh tahu kira-kira waktunya berapa lama tuh mas dalam sehari nonton video pendeknya sambil ngerjain skripsi?

S: Kalau selama semester 8 ini mungkin, untuk range waktu saya nonton *short video* mungkin 3 sampai 5 jam ada lah.

P: 3 sampai 5 jam ya, oke.

P: Kalau boleh tahu *platform* apa yang sering digunain mas untuk nonton *short videonya*?

S: Ini, *platform* saya sih beda-beda ya, kadang ke TikTok, kadang ke IG.

P: Kalau paling sering apa mas?

S: Yang paling sering mungkin TikTok.

P: Aku mau nanya juga nih mas, masnya kan udah sering nonton di TikTok nih. Seberapa sering mas bagiin konten-konten kayak misalnya video yang mas temuin di TikTok itu ke teman atau keluarga? Terus mas mungkin bisa kasih tahu alasannya kenapa nge-share itu ke teman atau keluarga mas?

S: Kalau nge-share konten jujur saya termasuk orang yang jarang, Saya jarang nge-share konten. Kalau misalnya alasan kenapa saya bisa kadang nge-share konten itu karena mungkin yang pertama, mungkin dari isi kontennya bisa lucu, jadi saya merasa lucu. Jadi saya menganggap ada teman saya yang sefrekuensi dengan humor saya, jadi saya mengirimkan video tersebut ke teman saya.

P: Kira-kira lucu untuk membantu menghibur temannya lah ya mas?

S: Betul sekali.

P: Nah ngomong-ngomong, kita udah bahas tentang magang, skripsi. Pas ngerjain skripsi ini mas, mas merasa skripsi ini jadi beban enggak? Terus kayak dengan ngerjain skripsi ini tingkat stres paling tinggi dan bisa diceritakan kalau ada?

S: Kebetulan ada, mungkin stres paling tinggi di saat judul awal ditolak karena metodenya tidak diperbolehkan, karena saya tidak mengikuti seminar dosen waktu itu.

P: Tapi skripsi masnya jadi stres tertinggi lah ya selama semester ini gara-gara ditolak juga sama dosen?

S: Betul sekali.

P: Terus itu kan di luar kendali mas ya, gara-gara sebenarnya ya kita enggak tahu judul apa yang boleh dipakai dan yang tidak boleh dipakai. Nah kira-kira mas ada merasa enggak tertekan gara-gara skripsi itu jadi salah mas, terus di pikiran masuk “aduh tekanan” jadinya makin stres, nambah gitu, ada enggak mas?

S: Kebetulan ada, jadi semenjak saya salah judul di bimbingan pertama kali, itu membuat saya kurang percaya diri. Oleh karena itu saya ghosting dosen sampai 3 bulan lah, saya enggak ada bimbingan.

P: Terus sekarang gimana skripsinya mas? Udah di-ACC enggak sama dosennya mas?

S: Kalau sekarang sudah, puji Tuhan.

P: Boleh tahu judulnya? Kalau sudah ya, wah puji Tuhan lah kalau gitu. Aku mau nanya gini, kan berarti judulnya udah di-ACC, terus aku mau nanya kira-kira judul mas ini, karena itu kan mas melakukan penelitian dan mempelajari itu. Nah kira-kira itu menurut mas berguna enggak untuk diri mas? Atau malah justru sebaliknya, jadi enggak berguna skripsi yang mas bawa itu?

S: Kalau saya jujur mengambil topik kan, kebetulan saya analisis user experience pemain Valorant kan. Saya merasa berguna karena teman saya ada yang kemarin kerja di ranah game, sebagian game Valorant. Jadi saya merasa termotivasi juga seperti itu.

P: Oh oke oke, jadi feedback lah ya, ada gunanya juga, kita ngebantu teman juga ya, gunanya gitu ya.

S: Iya.

P: Nah yang terakhir nih mas, menurut mas ada enggak sih selama mas ngerjain skripsi atau TA ataupun selama magang, ada enggak hubungan kebiasaan mas menggunakan *short video* kayak dari TikTok ini, membantu kelelahan atau mempersemangat akademik mas? Mungkin bisa diceritain mas.

S: Jujur, semenjak saya 3 bulan tidak bertemu dosen dan lebih menghabiskan waktu untuk scrolling TikTok dan di tempat magang, mungkin ada semangatnya saya kembali.

S: Di kontennya tuh kadang ada yang kayak “kenapa Anda harus segera menyelesaikan skripsi” seperti itu. Itu kontennya bikin api saya yang padam tuh bisa nyala lagi gitu.

P: Jadi balik lagi ke skripsi ya mas?

S: Betul sekali.

P: Oke, oke mas, terima kasih banyak udah mau diganggu waktunya. Sekali lagi aku ucapin semangat buat skripsinya, sukses terus. Selamat malam mas.

S: Malam, sama-sama.

Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 2 juli 2025

Waktu Wawancara : 23:02 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosh Lasambouw

Nama Informan : Responden 9

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Oke, selamat malam, Mas.

S: Selamat malam.

P: Terima kasih sudah bersedia untuk diwawancarai hari ini.

S: Iya, sama-sama.

P: Mungkin sebelum kita masuk ke pertanyaan, bisa perkenalkan diri dulu? Dari jurusan apa dan angkatan berapa?

S: Saya mahasiswa jurusan Sistem Informasi, angkatan 2021.

P: Kalau boleh tahu, sekarang lagi sibuk apa, Mas?

S: Sekarang saya lagi ngerjain tugas akhir dan sambil kerja juga.

P: Wah, multitasking ya. Kerjanya di bidang apa, kalau boleh tahu?

S: Saya kerja di bidang desain UI/UX.

P: Oke, jadi sambil kerja sambil ngerjain tugas akhir juga ya.

S: Iya, benar.

P: Nah, saya mau tanya nih. Ketika sedang ngerjain tugas akhir atau pas lagi kerja, pernah nggak sih nonton konten video pendek kayak TikTok, YouTube Shorts, atau Instagram Reels?

S: Wah, sering. Setiap istirahat, saya hampir selalu nonton video-video pendek kayak gitu.

P: Waktu istirahat ya. Nah, kalau boleh tahu, dalam sehari, berapa lama biasanya Mas nonton video-video pendek itu? Kurang dari 2 jam, 3 sampai 5 jam, atau lebih dari 5 jam?

S: Bisa 3 sampai 5 jam.

P: Oke, berarti rata-rata antara 3 sampai 5 jam per hari ya.

S: Iya, betul.

P: Terus selama nonton video pendek itu, Mas pernah ninggalin komentar nggak? Dan kalau pernah, alasannya apa?

S: Sejauh ini sih belum pernah komentar. Saya lebih nonton buat hiburan aja di waktu senggang.

P: Oke. Tapi apakah ada aktivitas lain? Misalnya nge-like atau share ke teman?

S: Kalau itu ada. Saya sering nge-like video, atau kalau lucu dan edukatif, biasanya saya share ke teman-teman.

P: Alasannya kenapa tuh?

S: Karena saya pengen teman-teman saya juga tahu atau terhibur. Jadi kayak untuk berbagi hiburan juga.

P: Iya, mungkin bisa bantu ngurangin stres ya. Siapa tahu mereka juga ikut ketawa.

S: Iya, benar.

P: Nah, tadi kan kita bahas soal aktivitas nonton video pendek. Sekarang saya mau tanya soal kuliah nih. Karena Mas juga sambil kerja dan ngerjain tugas akhir, pernah nggak ngerasa capek secara fisik atau mental?

S: Pernah banget.

P: Bisa diceritain kenapa tuh bisa sampai capek secara fisik dan mental?

S: Ya karena tugas akhir itu menurut saya cukup susah. Jadi bikin pusing.

P: Terus gimana cara Mas menghibur diri?

S: Saya biasanya nonton video pendek di sela-sela waktu. Itu bisa bantu saya untuk refresh diri.

P: Nah, saking sulitnya tugas akhir, Mas pernah nggak sampai kepikiran buat nyerah atau kayak ngerasa “ah udahlah, nggak usah dikerjain”?

S: Pernah sih. Kalau udah pusing banget, saya kadang scroll-scroll video pendek dulu, terus ninggalin tugas kuliah sebentar buat nenangin diri.

P: Tapi pernah nggak sampai akhirnya tugas jadi keteteran?

S: Iya, sering banget. Serius, sering nunda tugas karena mikir 'nanti aja'. Niatnya sebentar nonton TikTok, tapi malah kelamaan. Tugas numpuk, jadi bingung dan ngerasa nggak mampu.

P: Wah, berarti dampaknya bisa sampai bikin kehilangan semangat ya?

S: Iya, jadi makin berat ngerjainnya. Kalau udah kayak gitu, balik fokusnya susah.

P: Oke. Nah, selama kuliah, Mas merasa sudah memberikan kontribusi yang baik belum? Misalnya dari nilai, diskusi dengan dosen, atau tukar pikiran sama teman?

S: Kalau itu sih saya rasa masih. Nilai saya juga masih aman, dan saya juga masih aktif berdiskusi sama dosen dan teman.

P: Berarti masih peduli ya sama akademik.

S: Iya, saya masih peduli kok.

P: Oke. Nah pertanyaan terakhir nih, Mas. Tadi kan Mas cerita suka nonton video pendek buat hiburan. Ada nggak tips atau trik supaya nonton video pendek itu tetap sehat dan nggak ganggu pekerjaan atau tugas akhir?

S: Menurut saya sih tergantung orangnya ya. Tapi kalau tips dari saya, sebisa mungkin atur waktunya. Jangan sampai nonton video pendek ganggu waktu kerja atau belajar.

P: Wah, mantap. Jadi intinya tetap kontrol waktu ya.

S: Iya, betul.

.

Transkrip Wawancara Skripsi

ANALISIS KORELASI KONSUMSI *SHORT VIDEO* DAN *BURNOUT* AKADEMIK MAHASISWA MENGGUNAKAN *MIXED METHOD'S*

Profil Informan

Hari,tanggal : 3 juli 2025

Waktu Wawancara : 23:08 WIB

Pewawancara : Dhyonisius Bosha Lasambouw

Nama Informan : Responden 10

Keterangan : P = Peneliti(Pewawancara)

: S = Sumber (Informan)

P: Selamat malam, Kak.

S: Selamat malam.

P: Oke, terima kasih atas waktunya sudah mau diganggu untuk melakukan wawancara pada hari ini.

P: Nah, kalau boleh tahu, sebelum kita masuk ke pertanyaannya, mungkin boleh deh perkenalan diri dulu. Namanya siapa, dari jurusan apa dan angkatan berapa?

S: Perkenalkan, nama saya I Made Angga Devananda. Dari jurusan Sistem Informasi, angkatan 2021.

P: Oke. Kalau boleh tahu, kesehariannya sekarang apa nih, Mas, sebagai mahasiswa akhir?

S: Kalau saya sih sekarang paling cuma ngerjain tugas akhir sama mantengin YouTube doang, Mas.

P: Terus tugas akhirnya sudah mulai dikerjakan atau gimana, Mas?

S: Sedang saya kerjakan sekarang, Mas.

P: Nah, selama mengerjakan tugas akhir ini, Mas, ada nggak sih, misalnya, saat capek atau gabut gitu, nonton video?

S: Sering sih, Mas, kalau itu mah.

P: Nah, kalau boleh tahu *platform*nya apa tuh, Mas? Kayak TikTok, Instagram Reels, atau YouTube Shorts?

S: Kalau saya sih seringnya di TikTok, ya, Mas, kalau *short video*.

P: Oke. Nah, kalau boleh tahu, di TikTok itu sehari berapa jam Mas nonton?

S: Kalau dari screen time yang saya lihat sih ya, per hari bisa sampai di range 4 jam sampai 6 jam untuk scrolling.

P: Oke oke. Terus gimana kebiasaan Mas terkait video pendek?

P: Kalau misalnya Mas nonton video yang menarik nih, terus apa yang Mas lakukan kalau ketemu video seperti itu?

S: Saya like aja, Mas.

P: Ada hal lain nggak selain like?

S: Kalau menarik banget atau gimana-gimana, saya komentarin juga.

P: Oke oke.

P: Tadi kan kita bahas tentang video pendek tadi selama masa mengerjakan tugas akhir.

P: Sekarang aku mau nanya juga nih, Mas, pada saat Mas mengerjakan tugas akhir nih, terus selesai.

P: Pada prosesnya itu kan biasanya ngerjainnya bisa sampai begadang, terus capek banget, bener kan?

S: Iya betul.

P: Nah, terus pas bangun tuh, ngerasa berat banget gitu nggak, Mas?

S: Iya, masih ada aja yang harus dikerjakan.

P: Pernah ngerasa gitu Mas?

S: Pernah Mas, sering banget kayak gitu.

P: Mungkin bisa diceritain, Mas, apakah dalam sehari atau seminggu itu Mas full ngerjain skripsi terus gitu?

S: Sebenarnya saya ngerjain skripsi cuma Sabtu-Minggu doang.

P: Lebihnya?

S: Lebihnya saya full nganggur aja sih, Mas.

P: Terus saya mau nanya juga nih, Mas. Selama Mas kuliah nih, ngerjain tugas-tugas selama kuliah itu ada gunanya nggak? Atau Mas pikir ngerjain tugas dan tugas akhir sekarang ini cuma formalitas?

S: Menurut saya sih masih formalitas. Kayak manfaat penelitian saya agak kurang banget sih.

P: Kenapa gitu, Mas? Mungkin bisa diceritain?

S: Karena ya... kenapa setiap orang tuh harus diwajibkan buat skripsi?

S: Kenapa nggak langsung dikasih tugas yang lebih nyata gitu ya, Mas?

P: Ngomong-ngomong nih tadi kan kita bahas masa kuliah juga.

P: Aku mau nanya nih, Mas, kira-kira dengan nilai Mas sekarang atau IPK Mas sekarang, Mas merasa bangga atau puas nggak dengan nilai akademik Mas?

S: Jujur saya nggak terlalu puas dengan nilai akademik. Nilai saya tergolong kecil, Mas.

P: Oke. Kenapa kok bisa gitu, Mas?

S: Mungkin gara-gara saya sering menunda tugas, jarang datang ke kelas.

P: Pertanyaan terakhir nih, Mas.

P: Dalam perjalanan tugas akhir ini kan Mas tetap mengonsumsi TikTok untuk menghilangkan stres.

P: Kira-kira ada saran nggak untuk mengatasi kelelahan akademik?

S: Kalau saya sih, buat saya hiburan ya.

S: Nonton TikTok sama YouTube sih, Mas. Jadi saya bisa menghibur diri dari sana, nggak perlu jauh-jauh keluar.

P: Jadi dengan TikTok nih, kita nggak perlu keluar rumah, kita bisa cari hiburan lewat HP aja gitu ya, Mas?

S: Nah, betul banget Mas, kayak gitu. Jadi saya tinggal tiduran. Kalau ada niat, saya lanjut ngerjain skripsi.

S: Dari TikTok saya juga bisa dapat info menarik, kayak cara bikin daftar isi, cara bikin daftar tabel. Bagus banget sih.

P: Oke oke oke. Menarik. Oke, Mas, mungkin segitu aja pertanyaan dari saya. Makasih banyak udah mau diganggu waktunya untuk wawancara.

P: Selamat malam. Terima kasih ya, Mas.

