

**PENGARUH PERLAKUAN *DIGITAL DECLUTTERING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi Sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Devi Rahayu

(30701900056)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING
PENGARUH *DIGITAL DECLUTTERING* UNTUK MENURUNKAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Devi Rahayu

30701900056

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Joko Kuncoro, S. Psi., M.Si

4 Agustus 2023

Semarang, 4 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH PPERLAKUAN *DIGITAL DECLUTTERING* UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Devi Rahayu

30701900056

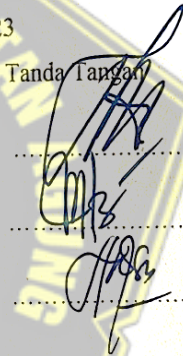
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 18 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.
2. Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Psi., Psikolog
3. Ratna Supradewi, S.Psi., M.Si., Psikolog



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 18 Agustus 2023

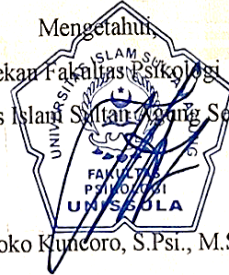
Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si.

NIK. 210799001



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Devi Rahayu dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut

Semarang, 4 Agustus 2023



Devi Rahayu
30701900056

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(Q.S. Al-Baqarah : 286)

“Ini adalah sebagian anugerah Rabb-ku, untuk menguji apakah aku bersyukur atau kufur.”

(Q.S. An-Naml : 40)

“Yakinlah, ada sesuatu yang menantimu setelah sekian banyak kesabaran, yang akan membuatmu terpana hingga kau lupa betapa pedihnya rasa sakit.”

(H.R. Ali Bin Abi Thalib)

“Be kind and be brave.”

(Cinderella)



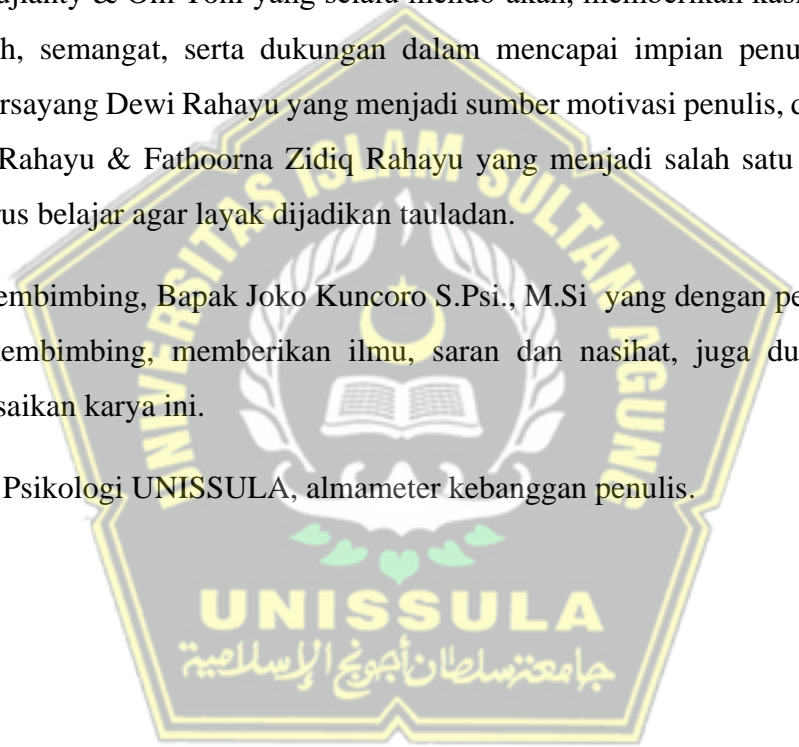
PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, penulis persembahkan karya ini kepada kedua pasang orang tua tercinta dan terkasih. Bapak Sutarno & Tante Ajeng, serta Mama Pujianty & Om Toni yang selalu mendo'akan, memberikan kasih sayang yang berlimpah, semangat, serta dukungan dalam mencapai impian penulis. Kemudian Kakak tersayang Dewi Rahayu yang menjadi sumber motivasi penulis, dan Adik Risky Ananda Rahayu & Fathoorna Zidiq Rahayu yang menjadi salah satu alasan penulis untuk terus belajar agar layak dijadikan tauladan.

Dosen Pembimbing, Bapak Joko Kuncoro S.Psi., M.Si yang dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan ilmu, saran dan nasihat, juga dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Fakultas Psikologi UNISSULA, almameter kebanggan penulis.



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang telah diberikan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya sederhana ini untuk memenuhi salah satu syarat mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Baginda Rasull, Nabi Muhamnnad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau.

Penulis menyadari, dalam proses penulisan ini banyak kendala dan hambatan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi secara moril maupun materil dari semua pihak yang telah diberikan kepada peneliti, sehingga peneliti dapat melalui segala proses yang terasa sulit menjadi mudah. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, sebagai Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA dan sebagai Dosen Pembimbing penulis yang dengan sabar memberikan bimbingan, meluangkan waktu dan pikiran, serta mengarahkan dan memberikan dukungan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Ruseno Arjangi S.Psi., M.A., Psi. sebagai Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan selama proses akademik di UNISSULA.
3. Seluruh subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2020 dan 2021 yang telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk mengisi menjadi subjek penelitian selama dua minggu.

4. Bapak Andi Riansyah, ST, M.Kom sebagai Sekretaris Program Studi Fakultas Teknik Informatika Universitas Islam Sultan Agung yang telah memberikan arahan, masukan, dan meninjau modul serta buku manual dalam penelitian ini.
5. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman yang bermanfaat kepada penulis.
6. Bapak dan ibu staf TU Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam proses administrasi selama penulis menjalani perkuliahan di Fakultas Psikologi UNISSULA.
7. Orang tua yang tercinta dan tersayang Bapak Sutarno & Tante Ajeng, serta Mama Pujianty & Om Toni, yang telah memberikan cinta, kasih sayang, semangat, dan yang senantiasa mendo'akan dan memberikan dukungan terhadap apapun yang sedang dikerjakan, serta tanpa dukungan materi dan moril dari mereka penulis tidak akan pernah bisa mencapai titik ini.
8. Kakak tersayang Dewi Rahayu yang senantiasa mendengarkan curhat penulis, serta memberikan saran dan masukan terkait keluhan penulis, dan juga adik tersayang Risky Ananda Rahayu & Fathoorna Zidiq Rahayu yang menjadi motivasi serta semangat bagi penulis untuk menjadi seseorang yang bisa diandalkan dan tauladan.
9. Mirza Aulia Fajrurramadhana yang telah menemani penulis selama mengerjakan skripsi ini, memberi masukan, membantu dari awal hingga akhir penelitian, serta menghibur penulis saat sedang penat.
10. Seluruh teman penulis yang selalu memberi semangat, kepercayaan, dan ilmu baru kepada penulis yang memudahkan skripsi ini berjalan dengan baik.
11. Keluarga besar SEMA periode 2020/2021 dan periode 2021/2022 yang telah menjadi bagian baru penulis dalam segala hal, memberikan banyak kenangan manis yang tak terlupakan bagi penulis. Terima kasih kepada seluruh senator yang memberikan penulis pengalaman tidak ternilai.
12. Teman-teman Kelas B Psikologi 2019 atas kebersamaan, canda, dan tawa yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu psikologi kedepannya.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Seamarang, 4 Agustus 2023

Yang menyatakan,

Devi Rahayu

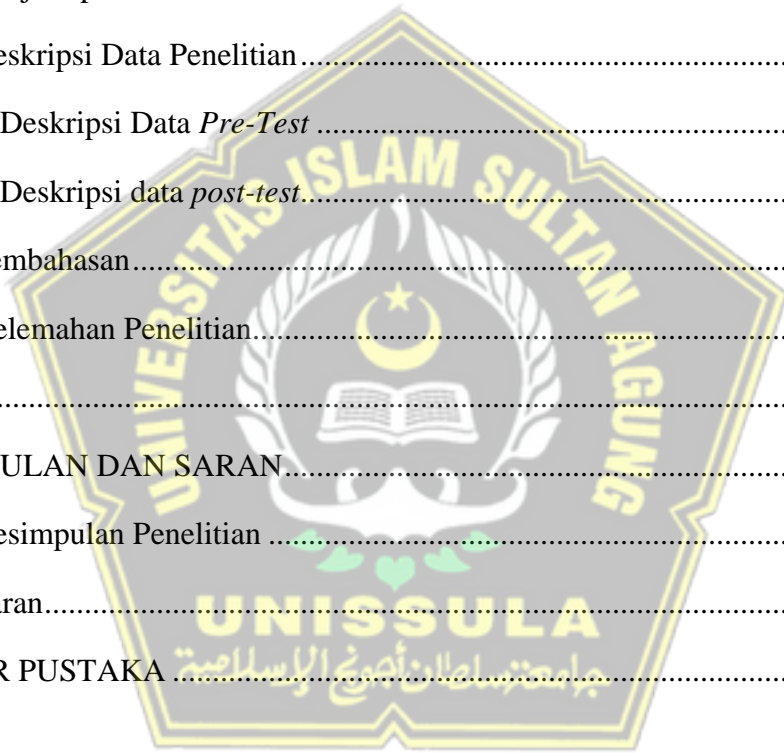


DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI.....	7
A. Stres Akademik	7
1. Definisi stres akademik	7

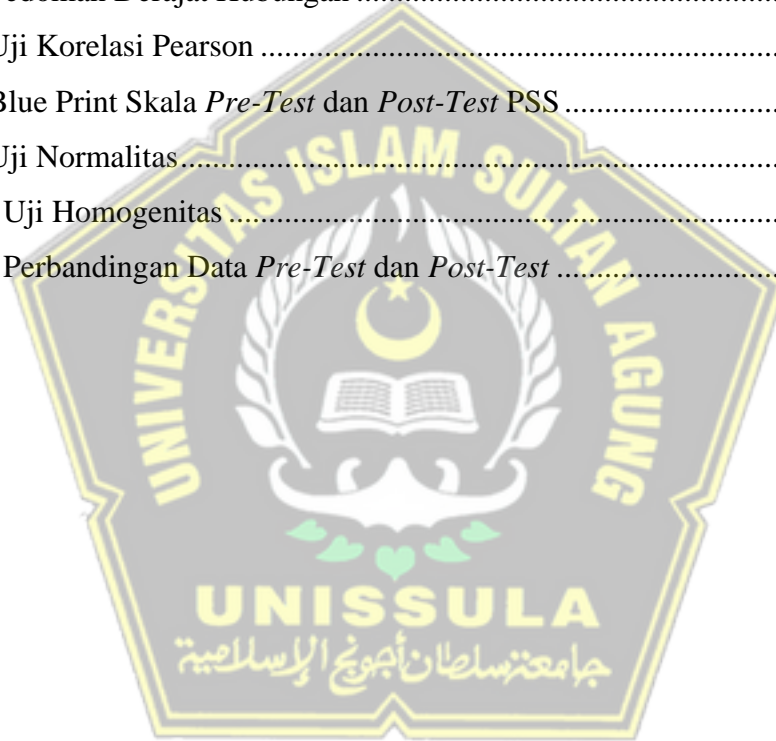
2. Faktor stres akademik.....	9
3. Aspek-aspek stres akademik.....	10
B. <i>Digital Decluttering</i>	12
1. Pengertian <i>digital decluttering</i>	12
2. Metode <i>digital decluttering</i>	14
C. Hubungan antara <i>Digital Decluttering</i> Untuk Menurunkan Stres Akademik..	17
D. Hipotesis.....	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel.....	20
B. Definisi Operasional.....	20
1. Stres Akademik	20
2. <i>Digital Decluttering</i>	20
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	21
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
Table 2 Lanjutan.....	24
E. Prosedur Penelitian	24
F. Teknik Analisis	25
BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	26
A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian	26

1. Orientasi Kanchah Penelitian	26
2. Pelaksanaan Penelitian	26
3. Pemberian Perlakuan	31
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	32
1. Uji Asumsi.....	32
2. Uji Hipotesis.....	33
C. Deskripsi Data Penelitian.....	34
1. Deskripsi Data <i>Pre-Test</i>	34
2. Deskripsi data <i>post-test</i>	35
D. Pembahasan.....	37
E. Kelemahan Penelitian.....	38
BAB V.....	40
KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan Penelitian	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41



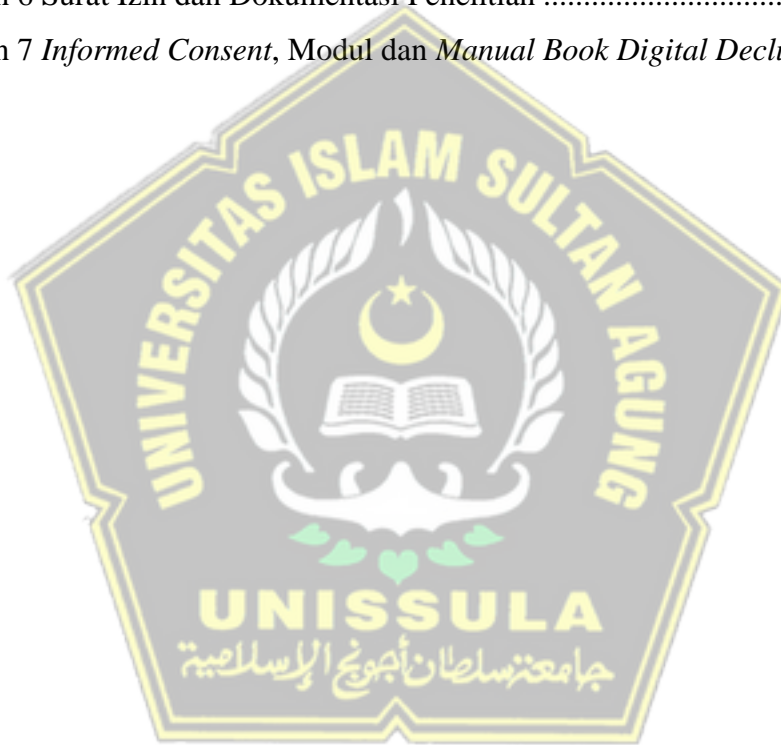
DAFTAR TABEL

Table 1 Jumlah Sampel	22
Table 2 Sesi <i>Digital Decluttering</i>	23
Table 3 Prosedur Penelitian	25
Table 4 Kategorisasi Skala PSS	29
Table 5 Kategorisasi <i>Pre-Test</i>	29
Table 6 Pedoman Derajat Hubungan	30
Table 7 Uji Korelasi Pearson	30
Table 8 Blue Print Skala <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> PSS	31
Table 9 Uji Normalitas.....	32
Table 10 Uji Homogenitas	33
Table 11 Perbandingan Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	36



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian	46
Lampiran 2 Tabulasi Data Skala Penelitian	53
Lampiran 3 Reliabilitas dan Uji Daya Beda Aitem Skala Penelitian.....	61
Lampiran 4 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis	68
Lampiran 5 Absensi dan Wawancara Digital Decluttering.....	71
Lampiran 6 Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 7 <i>Informed Consent</i> , Modul dan <i>Manual Book Digital Decluttering</i>	108



**PENGARUH PERLAKUAN DIGITAL DECLUTTERING UNTUK
MENURUNKAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Devi Rahayu

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: deviraahayu@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan *digital decluttering* dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 dan 6 Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang pernah mengikuti perkuliahan daring, dan memiliki ruang penyimpanan pada laptop dan smartphone >60%. Diperoleh sampel dalam penelitian ini sebanyak 14 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling*. Penelitian ini bersifat empiris dengan menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, yaitu menggunakan satu kelompok subjek yang diberikan *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS) yang telah dimodifikasi. Teknik analisis yang digunakan adalah kuantitatif dengan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan, dan metode wawancara untuk gambaran yang lebih mendalam mengenai keadaan subjek setelah mengikuti *digital decluttering*. Hasil uji hipotesis menunjukkan $t_{hitung} = 2,089$ dengan nilai signifikansi 0,029 ($p < 0,05$), artinya terdapat pengaruh positif *digital decluttering* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Digital Decluttering, Sampah Digital, Stres Akademik*

***THE EFFECT OF DIGITAL DECLUTTERING TREATMENT TO REDUCE
ACADEMIC STRESS IN STUDENTS OF PSYCHOLOGY FACULTY SULTAN
AGUNG ISLAM UNIVERSITY SEMARANG***

Devi Rahayu

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University

Email: deviraahayu@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of digital decluttering in reducing academic stress in students of the Faculty of Psychology Sultan Agung Islamic University, Semarang. The population in this study were 4th and 6th semester students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University who had attended online lectures, and had >60% storage space on laptops and smartphones. Obtained samples in this study as many as 14 students. The sampling technique used in sampling using convenience sampling. This research is empirical by using a quasi-experimental approach with one group pretest-posttest design, that is using one group of subjects who are given a pre-test, treatment, and post-test. The measuring instrument used in this research is the modified Perceived Stress Scale (PSS). The analysis technique used is quantitative with paired sample t-test to find out the difference in scores before and after treatment, and the interview method for a more in-depth picture of the subject's condition after participating in digital decluttering. The results of the hypothesis test showed $t_{count} = 2.089$ with a significance value of 0.029 ($p < 0.05$), meaning that there is a positive effect of digital decluttering on reducing academic stress in students.

Keywords: *Digital Decluttering, Academic Stress*

BAB 1
PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 telah menyerang di seluruh negara, tak terkecuali Indonesia yang mengalami wabah Covid-19 sejak awal tahun 2020. Covid-19 merupakan penyakit menular ditemukan pertama kali di Wuhan pada tanggal 31 Desember 2019. Penyakit menular tersebut dapat menyebabkan gangguan ringan pada sistem pernafasan, infeksi paru-paru, hingga kematian (Narfin & Hudaidah, 2021).

Pandemi Covid-19 ini memberikan dampak bagi setiap sektor maupun individu. Berbagai kegiatan menjadi terkendala dengan hadirnya Covid-19. Berbagai sektor terkena dampak akibat adanya pandemi ini, salah satunya yaitu pada bidang pendidikan yang ada di Indonesia. Sesuai dengan kebijakan pemerintah dalam Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (COVID-19), dan Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 untuk menghimbau segala proses belajar mengajar di sekolah maupun kampus dapat menggunakan metode daring sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19.

Pembelajaran daring merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan dengan tidak bertatap muka langsung, tetapi menggunakan platform yang dapat membantu proses belajar mengajar yang dilakukan meskipun jarak jauh. Tujuan dari adanya pembelajaran daring ialah memberikan layanan pembelajaran bermutu dalam jaringan yang bersifat masif dan terbuka untuk menjangkau peminat ruang belajar agar lebih banyak dan lebih luas (Sofyana & Rozaq, 2019). Sistem pembelajaran daring dapat dilaksanakan melalui gadget maupun laptop yang terhubung pada internet. Kemudian pelajar dan guru atau dosen dapat menggunakan *platform* seperti *Whatsapp (WA)*, *Zoom*, *Google Meet*, dan lainnya untuk menunjang kegiatan belajar mengajar selama pandemi melanda Indonesia.

Data terbaru yang sebanyak 6.583.291 penduduk Indonesia terkonfirmasi positif Covid-19 (Data sebaran, 2022). Sehingga selama 2 tahun terakhir para pelajar melaksanakan segala kegiatannya melalui rumah. Hingga pada tanggal 18 Mei 2022 Presiden Republik Indonesia, yaitu Jokowi Widodo memberi kebijakan bebas masker saat di ruangan terbuka, hal ini menandakan pandemi yang ada di Indonesia telah membaik.

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, Menteri Agama, Menteri Kesehatan, dan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia No 01/KB/2022, Nomor 408 Tahun 2022, Nomor HK.01.08/MENKES/1140/2022, dan Nomor 420-1026 Tahun 2022 menetapkan prosedur penyelenggaraan pembelajaran tatap muka di masa pandemi Covid-19 (Hendayana, 2022). Dalam transisi mengubah kegiatan perkuliahan dari daring menjadi luring, terdapat beberapa Perguruan Tinggi yang melakukan adaptasi dengan menggunakan sistem pembelajaran *Blending Learning*.

Blended learning merupakan konsep kegiatan belajar dengan memadukan sistem pembelajaran daring dan luring. Hal ini serupa dengan pendapat Driscoll & Carliner (2005) bahwa *Blended Learning* merupakan proses mempersatukan beragam metode pembelajaran yang dapat dicapai dengan penggabungan sumber-sumber virtual dan fisik (Istiningsih & Hasbullah, 2015).

Saat pandemi berlangsung, para mahasiswa melakukan perkuliahannya seperti kegiatan akademik maupun non-akademik melalui media digital selama bertahun-tahun. Selain itu, dengan adanya kebijakan *lockdown* yang diterapkan maka seseorang akan cenderung menghabiskan waktunya dengan bermain maupun berinteraksi dengan orang lain melalui gadget. Selama itu pula mahasiswa menumpuk sampah *digital* pada laptop maupun gadget mereka.

Penulis telah melakukan studi pendahuluan melalui wawancara pada tanggal 20 Oktober 2022 dengan sejumlah tiga subjek. Berikut hasil wawancara yang dilakukan penulis kepada subjek pertama di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berinisial KV:

“Saya berkuliah daring kurang lebih hampir 2 tahun. Selama mengikuti kuliah daring perasaan saya senang dan bosan. Senang karena merasa perkuliahan menjadi flexibel dan dapat dilakukan di mana saja, bosan karena butuh berinteraksi dengan teman satu kelas secara langsung. Selama kegiatan daring saya merasa kurang maksimal untuk berkonsentrasi karena kuliah daring dilakukan dari rumah, saya merasa banyak distrak yang membuat saya tidak fokus terhadap materi perkuliahan, seperti suara berisik, dan lebih memilih bermain ponsel daripada memperhatikan materi. Selama kuliah daring banyak sekali file maupun foto yang masih tersimpan di laptop/gadget terkait perkuliahan. Saya juga hampir jarang menghapusnya kecuali memori hp saya penuh. Walau begitu saya sering kesulitan karna banyaknya file terdahulu yang masih saya simpan. Jika saya sulit untuk menemukannya saya terkadang merasa stress dan kesal apabila file tersebut belum ditemukan.” (KR, 2022).

Berikut hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada subjek kedua di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berinisial FDR:

“Aku si kuliah daring kemarin dari tahun 2020 awal, berarti udah 2 tahun. Biasanya itu kuliah lewat Gmeet, tapi juga ada yang lewat WAG atau telegram. Pas kuliah daring si aku seneng aja karna santai, tapi ya aku ga paham apa-apa karna emang jadinya menyepelekan gitu. Biasanya sering tuh aku ss (screenshot) materi-materi dengan maksud mau dicatat nanti, tapi gajadi-jadi dan akhirnya ya jadi sampah aja di hp sampe semester berakhir gitu. Kadang yang buat aku kayak panik itu pas aku nyari file yang aku butuhin tp gatau di mana. Karna emang aku ga klasifikasikan atau sortir gitu pokoknya semuanya dicampur.” (FDR, 2022).

Selanjutnya hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang berinisial IF:

“Saya melakukan perkuliahan secara daring kurang lebih sudah 2 tahunan. Biasanya kalau saya kuliah melalui Gmeet. Perasaan yang saya alami saat perkuliahan daring, saya merasa kurang nyaman dan sering ter-distract dengan hal hal yang sedang terjadi disekitar saya melakukan perkuliahan secara daring. Saya juga sering merasa kesulitan dalam mencari dokumen-dokumen penting karna tertimbun dokumen lain yang sebenarnya tidak penting dan saya merasa sayang jika dihapus karna takut nantinya bakal penting dan digunakan. Dan ketika saya mencari dokumen dan ternyata tidak ketemu, saya merasa sangat cemas bahkan sampai merasa stres karna dokumen itu sangat penting dan harus segera dikumpulkan dan dokumen itu tidak

memungkinkan kita untuk mengulang mengitik isi dari dokumen itu.”
(IF, 2022).

Dapat disimpulkan dari hasil wawancara para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, bahwa dalam menjalani perkuliahan daring fokus mahasiswa cenderung mudah teralihkan sehingga mahasiswa hanya melakukan tangkapan layar materi yang dipaparkan. Dari hasil wawancara juga didapatkan bahwa mahasiswa tidak membersihkan sampah digital selama menggunakan gadget, hal tersebut dapat menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres seperti mudah marah, tertekan, dan panik saat tidak dapat menemukan dokumen yang dicari.

Stres akademik menurut pandangan Hernawati (2006) dan Inayatillah (2015) dapat ditandai dengan gejala emosional dan gejala fisik. Gejala emosional dapat ditandai dengan gelisah, cemas, sedih, tekanan, harga diri menurun, dan merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan akademik. Sedangkan gejala fisik dapat ditandai dengan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, sakit punggung, lelah, dan kehilangan energi untuk belajar. Hasil survei German Student Union menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak negatif pada mahasiswa seperti mengalami keterlambatan dalam proses belajar, dan putus kuliah akibat stres (Reddy, Menon, & Thattil, 2018). Selain itu, Stres akademik yang tinggi dapat memicu masalah daya ingat, konsentrasi, penurunan kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik (Azmiyyah & Lianawati, 2021).

Dalam hal ini, banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik dikalangan siswa, salah satunya berasal dari faktor eksternal yaitu waktu (Taylor, 2003). Dengan manajemen waktu membantu seseorang menurunkan tingkat stres akademik. Manajemen waktu diartikan dengan pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol terhadap waktu, serta selalu membuat prioritas menurut kepentingan dan keinginan untuk terorganisasi (Puspitasari, 2013). Gary Keller menulis buku fenomenal tentang kebiasaan sukses yang ia sebut dalam *'The One Thing'*. Gary Keller menemukan kesuksesan terbesar dalam mengatur hidupnya ketika

ia belajar untuk fokus pada tugas yang ada. Ketika Gary Keller tidak berhasil, ia menemukan bahwa hal tersebut disebabkan prioritasnya yang terlalu menyebar dan tidak fokus (Wong, 2021).

Penumpukan sampah digital juga dapat memicu stres akademik bagi mahasiswa, karena terhambatnya mahasiswa dalam mencari dokumen penting maupun melakukan aktivitas melalui gadget. Seperti pendapat Lazarus dan Folkman dalam jurnal Azmy, dkk (2017) stres terjadi apabila adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Oleh karena itu saat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dalam mencari dokumen yang diperlukan dan tidak dapat menemukan karena adanya timbunan sampah digital, mahasiswa akan merasa tertekan hingga merasa gagal.

Sampah digital yang menumpuk dapat diatasi dengan *digital decluttering*. Seperti yang dilansir dalam Jurnal yang ditulis oleh Sherman dan Cohn (2020) bahwa *digital decluttering* merupakan kegiatan untuk mengurangi dokumen atau jenis teknologi yang tidak diperlukan, selain itu juga untuk menentukan dokumen atau teknologi mana yang penting dan kurang penting. Terdapat penelitian mengenai *digital decluttering* yang dilakukan oleh CCleaner (2021) dengan metode survei terhadap penduduk Inggris. Hasil penelitian yang dilakukan memiliki hubungan langsung antara kenyamanan dan tingkat sampah digital. Data yang diperoleh dari penerapan *digital decluttering* yakni lebih dari 60% orang Inggris merasa stres berkurang, 71% merasa lebih teratur, dan 69% merasa lebih produktif.

Oleh karena itu, topik ini diangkat peneliti untuk mengetahui pengaruh dari *digital decluttering* dalam menurunkan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: apakah ada pengaruh *digital decluttering* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *digital decluttering* dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

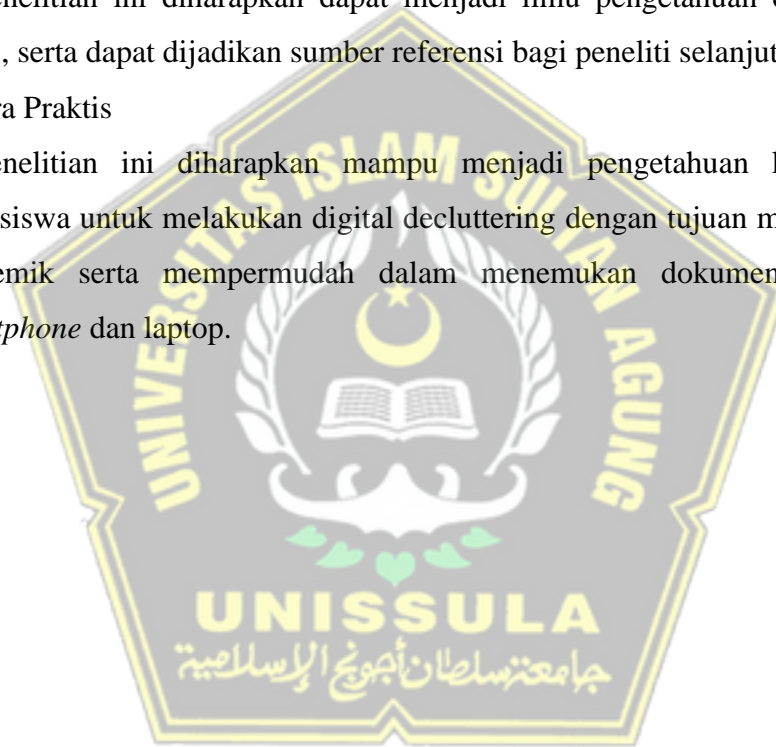
D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi ilmu pengetahuan dalam psikologi klinis, serta dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi pengetahuan khususnya bagi mahasiswa untuk melakukan *digital decluttering* dengan tujuan menurunkan stres akademik serta mempermudah dalam menemukan dokumen penting pada *smartphone* dan laptop.



BAB II
LANDASAN TEORI
A. Stres Akademik

1. Definisi stres akademik

Stres merupakan perasaan yang dialami oleh seorang individu saat menghadapi situasi yang tertekan. Sarafino dan Smith (2014) mendefinisikan stres sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman (Sarafino E. P., 2014). Sedangkan Rasmun berpendapat bahwa stres merupakan gangguan mental yang dialami oleh individu akibat adanya tekanan. Tekanan ini muncul dari kegagalan individu dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya (Rasmun, 2004). Terdapat pengertian stres lainnya menurut Tyas (2015), yaitu stres merupakan suatu proses yang dapat dipengaruhi oleh masa lalu, kegiatan sehari-hari, beragam tugas yang tak kunjung selesai atau terus bertambah, perasaan dan pikiran atas berbagai pengalaman hidup, penghargaan diri dan kesehatan fisik merupakan komponen dari munculnya stres.

Stres yang dialami oleh siswa di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi disebut dengan stres akademik. Stres akademik menurut Muslim (2020) merupakan suatu keadaan atau kondisi berupa gangguan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa, sehingga mahasiswa merasa tertekan. Jain, dkk (2017) berpendapat bahwa stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang terus-menerus dialami oleh mahasiswa mengenai masalah akademik. Stres akademik merupakan terjadinya konflik, frustrasi, tekanan dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Selain itu, menurut Mulya dan Indrawati (2017) stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena ada

tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman.

Stres akademik tidak hanya berdampak negatif terhadap proses pembelajaran melainkan juga kesehatan fisik individu yang mengalaminya (Ernawati & Rusmawati, 2015). Senada dengan hal tersebut, Zami (2021) juga menyatakan stres dapat mengakibatkan kondisi fisik dan mental menjadi tidak baik. Agolla & Ongori (2009) stres akademik pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak yaitu kecemasan, gugup, gelisah, gangguan pencernaan, khawatir yang tidak kunjung habis, ketegangan, leher atau bahu yang terasa nyeri.

Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* seperti halnya tekanan naik kelas, durasi belajar, terlalu banyak tugas, tekanan untuk mendapatkan nilai yang bagus, ketetapan dalam penentuan jurusan atau karir, cemas dalam menghadapi ujian, dan manajemen waktu (Rahmawati, 2015). Selain itu, menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Bataineh (2013) stres yang dialami mahasiswa disebabkan karena adanya beban akademik yang berlebihan, waktu belajar yang tidak memadai, beban kerja setiap semester, motivasi yang rendah, dan harapan keluarga yang tinggi, serta ditemukan juga bahwa sumber utama stres dikalangan mahasiswa adalah ketakutan akan kegagalan. Stres juga dapat disebabkan oleh adanya penyaluran dari proses penilaian kognitif yang tidak sesuai sehingga memunculkan pikiran-pikiran negatif yang berakibat stres (Sarafino E. P., 2008).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan perasaan tertekan yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa. Stres akademik berupa perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang, dan khawatir yang dialami terhadap tuntutan akademik dari guru/dosen maupun orang tua. Stres yang dialami mahasiswa juga dapat disebabkan karena adanya beban akademik yang berlebihan, waktu belajar yang tidak memadai,

beban kerja setiap semester, motivasi yang rendah, harapan keluarga yang tinggi, serta ketakutan akan kegagalan. Stres akademik tidak hanya berdampak pada terhambatnya proses pembelajaran, tetapi juga pada kondisi fisik dan mental.

2. Faktor stres akademik

Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi stres, yakni:

- a. Faktor yang berhubungan dengan situasi, meliputi besar kecilnya tuntutan keadaan yang dilihat sebagai stres, seperti lingkungan, dan sosial budaya.
- b. Faktor yang berhubungan dengan individu meliputi kepribadian, intelektual atau kognitif, motivasi, harga diri, kepercayaan diri, *self-compassion*, regulasi emosi, oleh karena itu stres merupakan variabel yang sangat penting untuk diteliti mengingat permasalahan yang ditimbulkan dari stres.

Sedangkan Taylor (2003) menyatakan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

- a. Faktor Eksternal
 - 1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi *stressor*.
 - 2) Pendidikan, latar belakang Pendidikan memiliki pengaruh terhadap cara seseorang menghadapi *stressor*.
 - 3) Standar hidup, standar yang diterapkan juga dapat mempengaruhi seseorang dalam mengatasi *stressor*.
 - 4) Dukungan sosial, merupakan suatu hal yang dapat memberi kenyamanan secara fisik dan psikologis yang dapat membantu seseorang dalam *coping stres*.
 - 5) *Stressor* dalam kehidupan sehari-hari, merupakan cara seseorang dalam menghadapi kondisi penuh stres.
- b. Faktor Internal
 - 1) Afek, afek negatif yang dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.

- 2) Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan bantuk), berupa komitmen terhadap diri sendiri dan kepercayaan diri bahwa dapat mengendalikan apa yang terjadi.
- 3) Optimisme, Optimis dapat membuat seseorang lebih efektif dan menurunkan resiko dan kesakitan.
- 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol serta membantu dalam menghadapi stress.
- 5) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stress dan kesakitan.
- 6) Strategi mengatasi stress, terdapat dua jenis *coping* yakni *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.

Berdasarkan pendapat-pendapat ahli, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik yaitu situasi, individu, eksternal, dan internal. Variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *digital decluttering*, variabel tersebut digunakan untuk mengatasi stress akademik yang disebabkan oleh faktor eksternal.

3. Aspek-aspek stress akademik

Stress akademik dapat ditandai oleh beberapa aspek. Menurut Busari (2011), aspek-aspek stress akademik terdiri dari empat jenis, yaitu:

- a. Aspek fisiologis

Aspek fisiologis berkaitan dengan fungsi dan kegiatan dari organ tubuh yang berhubungan dengan fungsi dan aktivitas organ tubuh. Hal ini dapat ditandai dengan terganggunya fungsi fisiologis normal. Seperti timbulnya gejala sakit kepala, nyeri otot, penurunan gairah seksual.
- b. Aspek kognitif.

Keadaan individu yang terkait dengan proses berpikir. Hal ini ditandai dengan munculnya pikiran negatif, ingatan yang menurun, ketidakmampuan mengambil keputusan, kesulitan menyelesaikan tugas, sulit berkonsentrasi, dan kaku.

c. Aspek afektif.

Keadaan individu yang berhubungan dengan emosi dan perasaan. Stres akademik menyebabkan orang kehilangan kendali atas emosi mereka. Hal ini ditandai dengan munculnya perasaan cemas, sedih, tertekan, ledakan emosi, perasaan terancam, dan menangis.

d. Aspek perilaku.

Keadaan individu yang berkaitan dengan perilaku. Dapat ditandai antara lain mudah marah, hiperaktif, agresi berlebihan, menghindari situasi yang sulit, dan bekerja secara berlebihan.

Stres pada diri seseorang muncul karena dimensi-dimensi yang membangunnya. Cohen, dkk (1997) membagi dimensi stres menjadi tiga, yaitu:

a. *Feeling of unpredictability*

Stres dalam bentuk ketidakberdayaan dan keputusasaan muncul ketika seseorang tidak mampu memprediksi suatu peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, seperti bencana alam, meninggalnya orang yang dicintai.

b. *Feeling of uncontrollability*

Perasaan yang dialami ketika seseorang tidak mampu mengontrol berbagai peristiwa yang terjadi sehingga akan memberikan efek terhadap munculnya kondisi stres.

c. *Feeling of overloaded*

Perasaan tertekan ditandai dengan beberapa gejala seperti perasaan benci, sedih, harga diri rendah, cemas, dan gejala psikosomatis lainnya. Seseorang akan cenderung mengalami berbagai perasaan tertekan tersebut ketika mengalami stres.

Sedangkan menurut Azmi, dkk (2017) aspek stres akademik dapat dilihat dari empat reaksi, yaitu:

- a. Reaksi fisik, ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, merasa sakit kepala, dan telapak tangan sering berkeringat.

- b. Reaksi emosional, biasanya ditandai dengan perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, dan cemas.
- c. Reaksi perilaku, berupa sikap yang agresif maupun berbohong.
- d. Reaksi proses berpikir, ditandai dengan sulit berkonsentrasi, perfeksionis, cenderung berfikir yang negatif.

Aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Cohen et al (1983) yaitu aspek *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Sebagaimana yang telah dijelaskan, aspek tersebut merujuk pada pendekatan pertama yang diungkapkan oleh Jain et al bahwa stres akademik merupakan terjadinya konflik, frustrasi, tekanan dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa (Jain, Billaiya, & Malaiya, 2017).

B. Digital Decluttering

1. Pengertian *digital decluttering*

Decluttering berasal dari kata *clutter*. *Clutter* dapat diartikan sebagai kekacauan, kekusutan, kebisingan, maupun keributan. *Clutter* dapat menandakan sesuatu yang tidak rapi, tidak nyaman, tidak indah dipandang, dan tidak menyenangkan hingga dapat mengganggu perasaan dan emosi. *Clutter* dapat berupa benda, pengalaman, pekerjaan, hubungan sosial. Perasaan, pikiran, dan budaya digital. Sedangkan *decluttering* merupakan usaha untuk memangkas, menghilangkan, atau mengurangi clutter agar menjadi tertata rapi dan membuat perasaan menjadi tenang (Nikmah, 2018).

Selaras dengan pendapat Cherrier dan Belk (2015) bahwa *decluttering* bertujuan untuk membereskan kekacauan, gangguan dan komplikasi yang sering menyertai penumpukan material maupun nonmaterial pada *hard drive* komputer.

Digital adalah suatu bentuk modernisasi ataupun pembaharuan dari penggunaan teknologi yang mana sering dihubungkan dengan hadirnya internet dan teknologi komputer. Dimana seluruh halnya bisa dilakukan dengan suatu

peralatan canggih agar mampu mempermudah urusan manusia. (Pangerang, et al., 2022)

Digital decluttering merupakan kegiatan untuk memilah setelah kita menggunakan teknologi. Dimana kita akan menentukan teknologi yang penting dan tidak penting. Sehingga kita dapat mengganti waktu yang biasanya kita habiskan untuk teknologi yang tidak penting menjadi fokus pada sesuatu yang lebih penting. *Digital decluttering* bukan hanya mengurangi jenis teknologi, tetapi juga pemakaian teknologi yang bermakna. *Digital decluttering* juga membutuhkan disiplin untuk mengambil jeda dari teknologi, seperti memberi jeda saat pagi hari maupun makan siang setiap hari dari teknologi. (Sherman & Cohn, 2020)

Cal Newport, profesor Departemen Ilmu Komputer di Universitas Georgetown Washington dalam jurnal Sherman & Cohn (2020), telah mengidentifikasi tiga prinsip inti meminimalisir digital, yaitu:

- a. Berantakan itu mahal. Saat kita menjalani hidup, kita akan mengumpulkan jejak digital seperti Facebook, Twitter, dan Instagram yang bisa menjadi pengganggu. Hal tersebut memberikan dampak negatif yang lebih banyak dibandingkan dengan keuntungan yang sedikit, misalnya ruang penyimpanan penuh sehingga perlu membayar untuk ruang penyimpanan yang lebih besar.
- b. Optimasi itu penting. *Digital decluttering* berarti hanya mempertahankan teknologi yang diinginkan dan sesuai dengan nilai-nilai kita.
- c. Intensionalitas adalah menyenangkan. Tindakan mengambil kendali atas kehidupan *digital* merupakan menguatkan nilai-nilai kehidupan. Membuat keputusan yang disengaja tentang bagaimana caranya menggunakan waktu merupakan hal yang sangat penting, karna kita dapat menerima lebih dari biasanya.

Sehingga pengertian dari *digital decluttering* adalah proses pemilihan dan membersihkan jejak *digital* yang ada pada *handphone* maupun laptop dari teknologi yang tidak terpakai/tidak perlu. Terdapat prinsip untuk menerapkan

digital decluttering, yaitu berantakan itu mahal, optimasi itu penting, intensionalitas itu menyenangkan.

2. Metode *digital decluttering*

Alex Wong (2021) dalam buku yang berjudul '*The Digital Decluttering Workbook*' mengungkapkan berbagai cara dalam melakukan *digital decluttering* agar dapat memaksimalkan waktu dalam mencari dokumen yang dibutuhkan, yakni:

a. Menyusun *file*:

- 1) Sistem berbasis jenis pekerjaan. Untuk sistem ini, setiap *file* akan disusun sesuai dengan jenis pekerjaan. Sistem ini akan membantu bagi orang yang mengerjakan banyak jenis pekerjaan sehingga dapat lebih mudah untuk mencari pekerjaan pada satu *file* yang sama.
- 2) Sistem berbasis tanggal. Sistem ini akan menyusun sesuai tanggal pembuatan atau modifikasi *file*, dapat membuat *folder* untuk tahun atau bulan. Sistem ini akan efektif jika diterapkan pada orang yang melakukan tugas mingguan atau bulanan secara berulang.
- 3) Sistem berbasis *file*. Sistem ini akan menggunakan *folder* seperti 'Gambar' atau 'Tangkapan Layar', dibandingkan memiliki *folder* yang berbeda untuk setiap jenis *file*. Sistem ini akan berfungsi dengan baik untuk mengatur *file* dalam sistem yang lebih besar. Tetapi sistem ini memiliki kekurangan karena sulitnya melacak banyak *file* pada satu *folder*, oleh karena itu sistem ini akan lebih maksimal jika di dalam *folder* tersebut memakai sistem berbasis jenis pekerjaan/sistem berbasis tanggal.

b. Menyusun desktop:

- 1) *Sort by*. Komputer Windows memiliki fungsi untuk mengurutkan *file* secara otomatis di desktop. Cukup klik kanan desktop dan arahkan mouse ke opsi '*Sort by*'. Kemudian akan diberikan pilihan untuk mengatur ikon berdasarkan nama, ukuran, jenis atau tanggal. Dengan mengatur *file* di desktop memiliki manfaat agar dapat menggunakan ruang secara efektif.

- 2) Menggunakan *taskbar*. Memiliki semua ikon akan terlihat nyaman, tetapi hal itu akan menghabiskan waktu untuk mencari *file* atau aplikasi penting. Sehingga kita dapat memanfaatkan *taskbar* untuk menyimpan beberapa *file* atau program yang sering digunakan, hal ini akan membebaskan banyak ruang di desktop untuk ikon lainnya.
 - 3) Menggunakan *folder*. Sama seperti manajemen *file* yang telah dijabarkan, mengatur desktop dapat membantu untuk mengatur *shortcuts*. Tetapi sistem dapat berfungsi jika ikon di desktop dapat dengan mudah dipisahkan menjadi beberapa kategori.
 - 4) Menggunakan nama petunjuk. Sistem ini dilakukan dengan memberi nama setiap *file* dengan nama yang informatif, ringkas, dan mudah diakses. Hal umum yang harus disertakan dalam nama dapat berupa judul, tanggal, nama, dan informasi lain yang ingin diketahui tanpa membuka *file* setiap saat.
- c. Menyusun foto:
- 1) Menghapus foto. Foto yang disimpan pada komputer maupun *smartphone* jarang dilihat kembali, sehingga hal tersebut membuat berantakan dan memenuhi ruang digital. Cara untuk mengatasinya adalah dengan menghapus foto yang tidak pernah dilihat. Langkah-langkah yang perlu dilakukan adalah membuka dan periksa setiap foto. Tanyakan pada diri sendiri “Apakah saya pernah melihat foto ini?” dan “Apakah foto ini berguna bagi saya?”, jika jawabannya tidak maka segera hapus foto tersebut.
 - 2) Memilah dengan *folder*. Sistem ini dapat menggunakan berdasarkan tanggal, jenis, maupun tipe foto. Terdapat pekerjaan yang menggunakan tipe foto berbeda, seperti *banner*, logo, *background*. Dalam kasus seperti ini, cara terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan memberi sub-*folder* agar terlihat rapi.

- 3) Mengelola hasil *folder*. Saat menyimpan foto yang didapatkan dari internet, mengambil gambar di kamera, atau menyimpan foto yang telah diedit di aplikasi, foto tersebut akan disimpan ke suatu tempat pada komputer. Dengan program yang berbeda biasanya akan menggunakan lokasi *default* yang berbeda untuk *file* foto, oleh karena itu sebaiknya telusuri semua program yang berbeda dan atur hasil *folder* agar sesuai.
 - 4) Mengatur foto sesuai ciri. Sistem ini akan berguna untuk orang yang memiliki banyak foto berbeda. Caranya dengan mengatur foto berdasarkan warna, tujuan, jenis potret, atau subjek. Hal ini akan mempermudah dalam menemukan foto yang sesuai dengan kebutuhan dari kumpulan *file* foto.
 - 5) Membedakan antara foto pribadi dan foto pekerjaan. Jika menggunakan foto dalam pekerjaan atau hobi, pastikan untuk menyimpan secara terpisah dari foto pribadi agar tidak tercampur. Dalam penyimpanan foto pekerjaan/pribadi dapat menggunakan cloud, dan pertimbangkan menghapus beberapa foto jika ruang penyimpanan telah penuh.
- d. Menyusun *email*:
- 1) Periksa *email* dua kali sehari. Langkah awal yang perlu dilakukan adalah dengan menetapkan jadwal di awal dan akhir hari untuk memeriksa *email*. Tujuan dari metode ini yaitu agar dapat fokus membaca dan mengelola *email*, sehingga dapat beralih ke hal-hal yang lebih penting.
 - 2) Menyaring *email* spam. Menambahkan ke daftar blokir *email* masuk yang tidak ingin dilihat, tidak memiliki kepentingan, dan hanya menghabiskan ruang di kotak masuk.
 - 3) Arsip atau hapus surat kabar yang telah di baca. Setelah selesai membaca surat kabar, agar terlihat rapi dan menghemat ruang sebaiknya diarsipkan atau hapus. Jika ingin menyimpan beberapa informasi untuk referensi, dapat membuat catatan dan menyimpannya.

e. Media sosial:

- 1) Aplikasi untuk membatasi waktu layar. Aplikasi pengingat sederhana untuk keluar atau mengunci dari situs web tertentu akan membantu untuk tidak menghabiskan waktu berlebih dalam menggunakan media sosial.
- 2) Detoks media sosial. Detoks media sosial merupakan langkah tepat dalam mengatasi kecanduan media sosial, merasa terganggu, maupun sulit untuk mengurangi waktu layar.
- 3) Menggunakan fitur *greyscale*. Sebagian besar perangkat memiliki opsi untuk menampilkan *greyscale*. Dengan menggunakan *greyscale* akan menghilangkan warna media sosial menjadi monokromatik, sehingga media sosial dengan *greyscale* akan tidak menarik untuk dilihat.
- 4) Mematikan notifikasi. Media sosial akan mengirimkan notifikasi setiap saat dengan tujuan mengingatkan untuk tidak ketinggalan konten yang ada di media sosial, oleh karena itu kita akan selalu memeriksa media sosial. Dengan mematikan notifikasi akan membuat kita dapat tetap mengerjakan tugas lebih mudah.

Dari penjabaran di atas maka metode *digital decluttering* yang diungkapkan Alex Wong yakni dengan menyusun *file*, menyusun desktop, menyusun foto, menyusun *email* dan menyusun media sosial.

C. Hubungan antara *Digital Decluttering* Untuk Menurunkan Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang terus-menerus dialami oleh mahasiswa mengenai masalah akademik. Stres akademik merupakan terjadinya konflik, frustrasi, tekanan dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa (Jain, Billaiya, & Malaiya, 2017). Busari (2011) mengatakan bahwa stres akademik dapat ditandai dengan keadaan individu yang terkait dengan proses berpikir, seperti munculnya pikiran negatif, ingatan yang menurun, ketidakmampuan mengambil keputusan, kesulitan menyelesaikan tugas, sulit berkonsentrasi, dan kaku. Salah satu

faktor yang dikemukakan oleh Taylor (2003) bahwa waktu merupakan sumber daya yang dapat mempengaruhi cara seseorang dalam menghadapi *stressor*.

Teknologi modern sering diperoleh dengan niat untuk menghemat waktu dan meningkatkan produktivitas. Namun, sering cukup, akhirnya membuang-buang waktu (Mick, 1998). Sehingga konsumen menghadapi serangkaian peluang beragam untuk terlibat dalam praktik konsumsi tertentu tidak hanya secara fisik tetapi juga terus berkembang di ranah digital. Newport (2019) menelusuri bahwa media sosial besar seperti Facebook mengeksploitasi secara psikologi untuk memaksimalkan waktu yang kita habiskan pada layanan mereka.

Barang-barang digital memiliki cara yang berbahaya untuk mengisi waktu dengan aktivitas yang tidak penting. Seperti kekacauan fisik di rumah, kekacauan digital menciptakan perasaan cemas, gelisah, dan kewalahan. Komputer dan *smarthphone* sangat mudah menimbun barang-barang digital sehingga terjadinya kekacauan digital. Karena adanya penimbunan maka saat mencoba menemukan dokumen dan *email* yang dibutuhkan akan menghabiskan banyak waktu, sehingga menyebabkan frustrasi dan kecemasan sehari-hari (Scott & Davenport, 2016).

Penelitian yang dilakukan Sedera & Loguke (2018) menguji penimbunan digital dengan 846 responden menggunakan PLSSEM perangkat lunak ADANCO. Analisis, yang diselesaikan dalam enam langkah, menunjukkan bahwa tiga sub-konstruksi cukup mengukur penimbunan digital. Selanjutnya, efek penimbunan digital diamati pada tingkat stres individu, dimana stres pribadi telah diakui sebagai konsekuensi penting dari penimbunan digital. Analisis mengungkapkan bahwa penimbunan digital dapat menyebabkan tingkat stres pribadi yang lebih tinggi.

Penggunaan teknologi yang memfokuskan waktu online pada sejumlah kecil kegiatan yang dipilih dan dioptimalkan dapat mendukung hal yang penting. Newport (2019) beranggapan bahwa setiap aspek kehidupan harus diatur untuk mendapatkan produktivitas maksimum, serta pentingnya melindungi waktu kerja dari gangguan teknologi yang kurang berarti.

Digital Decluttering bukan hanya langkah pertama untuk meningkatkan produktivitas, tetapi juga melepaskan diri dari stres dan tekanan kehidupan sehari-hari sehingga dapat berkonsentrasi dan fokus melakukan hal-hal yang disukai (Seligman, 2011). Penelitian *digital decluttering* yang dilakukan oleh Newport (2019), mendapatkan hasil dari ratusan data bahwa *digital decluttering* berhasil dalam mengubah kebiasaan orang yang sering teralihkan dalam menggunakan gadget. Ketika subjek menghapus seluruh gangguan dan memulai kehidupan digital mereka dari awal, subjek dalam penelitian tersebut terkejut bahwa hidupnya telah diambil alih oleh teknologi. Serta menghilangnya perasaan negatif yang tidak mereka sadari sebelumnya.

D. Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh *digital decluttering* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”, yang artinya terdapat perbedaan berupa penurunan stres akademik pada mahasiswa saat *post-test* dibanding *pre-test* atau sebelum dilakukannya *digital decluttering*.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel bebas (X) : *Digital decluttering*

Variabel tergantung (Y) : Stres Akademik

B. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang terus-menerus dialami oleh mahasiswa mengenai masalah akademik. Stres akademik merupakan terjadinya konflik, frustrasi, tekanan dan kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa (Jain, dkk, 2017). Alat ukur untuk stres akademik menggunakan skala *Perceived Stres Scale* (PSS) yang telah dimodifikasi dengan didasarkan aspek stres akademik yaitu *aspek feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded* dikemukakan oleh Cohen, dkk (1997).

Semakin tinggi skor skala yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala yang diperoleh menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa.

2. Digital Decluttering

Digital decluttering merupakan kegiatan untuk memilah setelah kita menggunakan teknologi. Dimana kita akan menentukan teknologi yang penting dan tidak penting. Sehingga kita dapat mengganti waktu yang biasanya kita habiskan untuk teknologi yang tidak penting menjadi fokus pada sesuatu yang lebih penting. Terdapat cara melakukan *digital decluttering* yang dikemukakan oleh Alex Wong (2021) yaitu menyusun *desktop* dengan *sort by*, menyusun *desktop* dengan *taskbar*, mematikan notifikasi media sosial, menyusun *folder* berbasis jenis pekerjaan pada laptop, menghapus foto dan video yang ada di laptop maupun *smartphone*, memilah

antar foto pribadi dan foto pekerjaan ke dalam album/*folder*, dan menyaring *email* spam. Terdapat pula langkah melakukan *digital decluttering* yang divalidasi oleh Andi Riansyah, ST, M.Kom sebagai *professional judgment*, diantaranya yaitu menghapus foto terduplikasi, arsip atau menghapus *email* Utama, arsip atau menghapus *email* Promosi, arsip atau menghapus *email* Sosial, dan menggunakan perangkat lunak WinDirStat untuk mengetahui sampah digital yang sebaiknya dihapus pada laptop.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan jumlah dari subjek yang masuk ke wilayah generalisasi dalam suatu penelitian. Populasi berbentuk sifat dan kualitas yang ke semuanya dapat diperiksa, kemudian dapat ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2019)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan kriteria perempuan/laki-laki, mahasiswa dengan maksimal semester 6, pernah mengikuti perkuliahan daring, dan memiliki ruang penyimpanan pada laptop maupun *smarthphone* >60%.

2. Sampel

Sugiyono (2019) menjelaskan sampel merupakan bagian yang berasal dari jumlah serta karakteristik yang menjadi bagian dari populasi tersebut, maka dari itu jumlah sampel yang diambil untuk penelitian harus sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan dan mampu mewakili jumlah populasi dari tempat penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sesuai dengan karakteristik. Sampel dalam penelitian ini akan dijelaskan dalam tabel 1.

Table 1 Jumlah Sampel

Angkatan	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
2020	3	14	17
2021	1	6	7
2022	-	-	-
Total	4	20	24

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *convenience sampling*. Menurut Uma Sekaran (2016), pengertian *convenience sampling* adalah kumpulan informasi dari anggota-anggota populasi yang dengan setuju mau memberikan informasi tersebut. Dengan begitu, siapa saja yang setuju memberikan informasi-informasi yang dibutuhkan dengan peneliti baik bertemu secara langsung maupun tak langsung, dapat digunakan sebagai sampel pada penelitian ini bila responden tersebut cocok sebagai sumber data.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode yang akan digunakan dalam mengumpulkan data penelitian ini adalah dengan wawancara serta pengukuran yang dilakukan saat *pre-test* dan *post-test*.

Penelitian ini bersifat empiris dengan menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan *one group pretest-posttest design*, yaitu menggunakan satu kelompok subjek yang diberikan *pre-test*, *treatment*, dan *post-test*. *Pre-test* berupa pemberian skala untuk mengukur tingkat stres akademik sebelum perlakuan. Selanjutnya subjek diberikan perlakuan *digital decluttering* dan *post-test* diberikan skala yang sama untuk mengukur tingkat stres akademik setelah diberikan perlakuan.

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang secara luring dan daring. Tahap *digital decluttering* berlangsung selama 14 hari dengan 4 sesi, yang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Table 2 Sesi Digital Decluttering

Sesi	Kegiatan	Waktu
Sesi 1	Pemberian <i>pre-test</i> skala PSS	30 menit
Sesi 2	<i>Building rapport</i> , dan <i>informed consent</i> . Memberikan perlakuan <i>digital decluttering</i> yang dilakukan dan memberi laporan selama 14 hari kedepan. Adapun yang perlu dilakukan dalam <i>digital decluttering</i> setiap harinya, yaitu: Hari ke-1	30 menit
Sesi 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menyusun <i>desktop</i> dengan <i>sort by</i>. 2. Menyusun <i>desktop</i> dengan <i>taskbar</i>. 3. Mematikan notifikasi media sosial. 4. Menyusun satu folder berbasis jenis pekerjaan pada laptop. 5. Menghapus sepuluh foto dan video yang ada di laptop maupun <i>smartphone</i>. 6. Menghapus seluruh foto yang terduplikasi. 7. Memilah antara foto pribadi dan foto pekerjaan ke dalam album/<i>folder</i> sebanyak satu album/<i>folder</i>. 8. Arsip atau hapus sepuluh email Utama utama yang telah dibaca. 9. Menghapus seluruh email Promosi yang tidak diperlukan. 10. Menyaring satu email spam. <p>Hari ke-2</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mematikan notifikasi media sosial. 2. Menyusun satu folder berbasis jenis pekerjaan pada laptop. 3. Menghapus sepuluh foto dan video yang ada di laptop maupun <i>smartphone</i>. 4. Memilah antara foto pribadi dan foto pekerjaan ke dalam album/<i>folder</i> sebanyak satu album/<i>folder</i>. 5. Arsip atau hapus sepuluh email Utama utama yang telah dibaca. 6. Menghapus seluruh email Sosial yang tidak diperlukan. 7. Menyaring satu email spam. 	-

Table 2 Lanjutan

	<p>Hari ke-3 hingga 14</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mematikan notifikasi media sosial. 2. Menyusun satu folder berbasis jenis pekerjaan pada laptop. 3. Menghapus sepuluh foto dan video yang ada di laptop maupun <i>smartphone</i>. 4. Memilah antara foto pribadi dan foto pekerjaan ke dalam album/<i>folder</i> sebanyak satu album/<i>folder</i>. 5. Arsip atau hapus sepuluh email Utama utama yang telah dibaca. 6. Menyaring satu email spam. 	
Sesi 4	<p>Kegiatan diakhiri dengan <i>post-test</i> skala PSS yang telah dimodifikasi dan melakukan wawancara kepada subjek yang telah melakukan <i>digital decluttering</i> selama dua minggu.</p>	60 menit

E. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian *digital decluttering* merupakan langkah-langkah sistematis yang dilakukan untuk mengumpulkan data, menganalisis, dan menyusun skema untuk membersihkan, mengorganisir, dan mengurangi kekacauan digital pada laptop maupun *smartphone* yang dapat dilihat pada tabel di bawah.

Table 3 Prosedur Penelitian

Tahap penelitian	Indikator capaian
Persiapan penelitian	Tersusunnya proposal penelitian, mendapatkan berbagai literatur terkait tema penelitian
Seleksi subjek	Mendapatkan beberapa subjek yang sesuai dengan kriteria dengan menyebarkan poster <i>open recruitment</i>
Pengumpulan data sebelum perlakuan	Mengumpulkan data pengukuran tingkat stres menggunakan skala PSS yang telah dimofifikasi sebelum subjek mendapatkan perlakuan (<i>Pre-Test</i>).
Tahap perlakuan	Subjek mendapatkan perlakuan <i>digital decluttering</i>
Pengumpulan data setelah perlakuan	Mengumpulkan data pengukuran tingkat stres menggunakan skala PSS yang telah dimofifikasi setelah subjek mendapatkan perlakuan (<i>Post-Test</i>).
Tahap pelaporan penelitian	Membuat kesimpulan hasil analisis data yang menjawab rumusan masalah dan telah tersusun pada laporan akhir penelitian

F. Teknik Analisis

Teknik analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah perlakuan. Menurut Widiyanto (2013), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Untuk uji beda digunakan SPSS29.0. Dasar pengambilan putusan menurut Singgih Santoso (2014) untuk menerima atau menolak H_0 pada uji ini adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai Sig. $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- b) Jika nilai Sig. $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, langkah pertama adalah melakukan orientasi kancan penelitian, dengan tujuan agar semuanya berjalan dengan baik. Tahap pertama dimulai dari menentukan lokasi penelitian, peneliti memilih Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) di Kota Semarang sebagai tempat penelitian.

Universitas Islam Sultan Agung Semarang adalah perguruan tinggi yang memiliki sebelas Fakultas yang terdiri dari Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik, Fakultas Hukum, Fakultas Ekonomi, Fakultas Agama Islam, Fakultas Teknologi Industri, Fakultas Psikologi, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran Gigi, serta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Setelah menentukan UNISSULA Semarang menjadi tempat penelitian, selanjutnya peneliti memilih mahasiswa Fakultas Psikologi sebagai subjek dalam penelitian ini. Fakultas Psikologi UNISSULA sendiri didirikan melalui SK Dirjen Dikti No. 369/Dikti/Kep/1999 tertanggal 29 Juli 1999, dan saat ini Fakultas Psikologi mendapatkan status akreditasi dengan nilai B (Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung).

2. Pelaksanaan Penelitian

Melakukan persiapan dalam suatu penelitian merupakan langkah yang diambil untuk memastikan bahwa prosedur penelitian berjalan dengan baik, serta dapat meminimalisir kekeliruan. Berikut langkah-langkah pelaksanaan penelitian:

a. Tahap Perizinan

Sebelum memberikan perlakuan terhadap subjek, perlu adanya peninjauan modul serta buku manual oleh para ahli dalam bidang yang akan diteliti. Perlakuan dalam penelitian ini yaitu *digital decluttering*, sehingga langkah utama sebelum berkonsultasi peneliti mengajukan surat izin permohonan kesediaan untuk konsultasi yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Teknologi Industri UNISSULA dengan nomor surat 632/C.1/Psi-SA/VI/2023. Kemudian peneliti mendapatkan surat balasan dari Fakultas Teknik Industri dengan nomor surat 593/B/SA-TI/VI/2023 yang memberi izin untuk berkonsultasi mengenai pemberian perlakuan *digital decluttering*.

b. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres dalam penelitian ini adalah memodifikasi alat ukur *The Perceived Stress Scale* (PSS), yaitu instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres, mencakup sejumlah pertanyaan tentang tingkat stres akademik yang dialami saat ini dengan menanyakan tentang perasaan dan pikiran selama 2 minggu terakhir.

Skala PSS akan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Cohen, dkk (1997) yaitu aspek *feeling of unpredictability*, *feeling of uncontrollability*, dan *feeling of overloaded*. Aspek ini kemudian disusun menjadi suatu aitem *favorable* (pernyataan yang mendukung), skala *The Perceived Stress Scale* (PSS) akan dijelaskan dalam tabel 7.

Dalam buku Tasalim dan Cahyani yang berjudul *Stres Akademik dan Penangannya* (2021), PSS menggunakan skala Likert yang diberi skor pada setiap pilihan jawaban, yaitu:

- 1) Skor 0: Tidak Pernah
- 2) Skor 1: Sangat Jarang
- 3) Skor 2: Jarang
- 4) Skor 3: Sering
- 5) Skor 4: Sangat Sering

Hasil dari pengisian kuesioner akan dijumlahkan dan kemudian dapat diketahui kategorisasinya. Azwar (2012) menguraikan tujuan dari kategorisasi jenjang adalah menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok posisinya menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Berikut uraian kategorisasi skala *Perceived Stress Scale* (PSS) setelah dimodifikasi menggunakan data *pre-test* yang dapat dilihat pada lampiran 3.2 :

Keterangan:

$$\text{Skor Terendah} : 12 \times 0 = 0$$

$$\text{Skor Tertinggi} : 12 \times 4 = 48$$

$$\text{Mean (M)} : (48 + 0)/2 = 24$$

$$\text{SD} : (48 - 0)/6 = 8$$

$$\text{Mean} - 1,5 \text{ SD} : 12$$

$$\text{Mean} - 0,5 \text{ SD} : 20$$

$$\text{Mean} + 0,5 \text{ SD} : 28$$

$$\text{Mean} + 1,5 \text{ SD} : 36$$

Table 4 Kategorisasi Skala PSS

Interval	Kriteria	Aplikasi Rumus
$X < (M - 1,5 \text{ SD})$	Sangat Rendah	$X < 12$
$(M - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (M - 0,5 \text{ SD})$	Rendah	$12 < X \leq 20$
$(M - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 0,5 \text{ SD})$	Sedang	$20 < X \leq 28$
$(M + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (M + 1,5 \text{ SD})$	Tinggi	$28 < X \leq 38$
$M + 1,5 \text{ SD} < X$	Sangat Tinggi	$38 < X$

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa jika skor yang didapatkan kurang dari 12 maka termasuk kategori stres akademik sangat rendah, jika skor yang didapatkan 12-20 maka termasuk kategori stres akademik rendah, jika skor yang didapatkan 20-28 maka termasuk kategori stres akademik sedang, jika skor yang didapatkan 28-38 maka termasuk kategori stres akademik tinggi, dan jika skor yang didapatkan lebih dari 38 maka termasuk kategori stres akademik sangat tinggi. Berikut adalah tabel hasil data *pre-test* yang telah dikategorisasikan:

Table 5 Kategorisasi Pre-Test

Skor	Kategorisasi	N
$X < 12$	Sangat Rendah	-
$12 < X \leq 20$	Rendah	-
$20 < X \leq 28$	Sedang	11
$28 < X \leq 38$	Tinggi	12
$38 < X$	Sangat Tinggi	1

Skala PSS yang dimodifikasi selanjutnya disusun menjadi suatu aitem *favorable* (pernyataan yang mendukung) dengan jumlah 24 aitem yang kemudian dibagi ke dalam dua bagian, yaitu 12 aitem skala menjadi *pre-test* dan 12 aitem skala lainnya menjadi *post-test*. Setelah itu skala yang telah dibagi menjadi dua bagian, kemudian akan dilakukan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak Jamovi.

Uji Korelasi Pearson *Product Moment* (r) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar kelompok yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). Jenis hubungan antar skala A dan skala B dapat bersifat positif dan negatif. Dalam jurnal Jabnabillah dan Margina (2022) terdapat dasar pengambilan keputusan dan derajat hubungan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Signifikansi $< 0,05$ maka berkorelasi
- 2) Jika nilai Signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkorelasi
- 3) Jika nilai signifikansi tepat $0,05$ maka kita dapat membandingkan uji korelasi Pearson dengan r *table*, jika uji korelasi Pearson $> r$ tabel maka berhubungan, dan jika uji korelasi Pearson $< r$ tabel maka tidak berhubungan

Table 6 Pedoman Derajat Hubungan

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Setelah dilakukan pengumpulan data (*try out*) dapat dilihat pada lampiran 1.2 dan 2.2, selanjutnya data tersebut dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Adapun hasilnya ditampilkan pada tabel 7 berikut:

Table 7 Uji Korelasi Pearson

		A	B
A	Pearson's r	-	0,921
	df	-	38
	<i>p-value</i>	-	$<0,001$
B	Pearson's r	0,921	-
	df	38	-
	<i>p-value</i>	$<0,001$	-

Pada tabel di atas di dapatkan nilai p pada skala A dan skala B yaitu sebesar $0,001 < 0,05$ dengan demikian skala A dan B memiliki hubungan

atau berkorelasi. Pada tabel ini juga didapatkan bahwa korelasi Pearson pada skala A dan skala B yaitu sebesar 0,921 dengan derajat hubungan antara kedua skala tersebut yaitu berkorelasi sangat kuat. Setelah diketahui bahwa skala A dan Skala B memiliki korelasi, selanjutnya skala A digunakan sebagai alat ukur *pre-test*, dan skala B digunakan sebagai alat ukur *post-test*. Berikut adalah *blue print* skala PSS yang digunakan dalam *pre-test* dan *post-test*:

Table 8 Blue Print Skala Pre-Test dan Post-Test PSS

No.	Aspek-Aspek	Butir Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Feeling of unpredictability</i>	1, 4, 7, 10	-	4
2.	<i>Feeling of uncontrollability</i>	2, 5, 8, 11	-	4
3.	<i>Feeling of overloaded</i>	3, 6, 9, 12	-	4
	Total	12	-	12

3. Pemberian Perlakuan

Setelah peneliti menetapkan subjek penelitian maka langkah selanjutnya memberikan perlakuan atau *treatment* dengan melakukan *digital decluttering*. Pemberian *treatment* dilakukan selama 14 hari yakni dimulai dari tanggal 4 Juli 2023 hingga 17 Juli 2023, yang dilaksanakan secara daring. Peneliti akan mengingatkan subjek untuk melakukan *digital decluttering* setiap hari selama kurun waktu 14 hari dengan memberikan pesan di grup WhatsApp. Selain itu, peneliti juga akan memberikan tautan *Daily Check-In* yang akan diisi oleh subjek sebagai bukti atau laporan telah melaksanakan *digital decluttering* setiap harinya. Jadwal kegiatan *digital decluttering* yang telah dilaksanakan oleh subjek dapat dilihat pada lampiran 1.5 Jadwal *Treatment*.

Selama 14 hari pelaksanaan perlakuan *digital decluttering* dilaksanakan, terdapat 10 subjek dari 24 subjek yang tidak melakukan *digital decluttering* hingga selesai. Hal tersebut dikarenakan subjek lupa melakukan *digital decluttering*, memiliki

banyak tugas perkuliahan, hingga terdapat subjek yang sedang mengikuti beberapa kegiatan sehingga tidak dapat mengatur waktu dan fokus terhadap penelitian ini. Adapaun absensi yang telah direkap dari 14 *Daily Check-In* yang dapat dilihat pada lampiran E – 1 absensi *digital decluttering*.

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Sebelum melakukan olah data sampel yang diusulkan, perlu adanya uji normalitas. Uji normalitas merupakan uji untuk mengukur apakah data memiliki distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (statistik inferensial).

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan uji Shapiro Wilk dengan dibantu program SPSS versi 29.0 *for Windows*. Standarisasi sistem penskoran digunakan untuk menentukan apakah data normal atau tidak, data dikatakan normal apabila skor menampilkan skor numerik ($p > 0,05$) dan data dikatakan tidak normal jika skor menampilkan angka ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini menunjukkan data variabel pre-test menunjukkan taraf signifikansi sebesar 0,463 yaitu ($0,463 > 0,05$), dan taraf signifikansi post-test sebesar 0,951 yaitu ($0,951 > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Table 9 Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	Sig	p	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	30,86	4,704	0,463	>0,05	Normal
<i>Post-Test</i>	27,79	4,710	0,951	>0,05	Normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Terdapat dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas, yaitu:

- 1) Jika Nilai Signifikansi (sig) pada *Based on Mean* $> 0,05$, maka data homogen
- 2) Jika Nilai Signifikansi (sig) pada *Based on Mean* $< 0,05$, maka data tidak homogen

Pada penelitian ini untuk melakukan uji homogenitas menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 29.00 *for Windows*. Berdasarkan *output of homogeneity of variances*, diperoleh nilai signifikansi (sig) sebesar 0,848 yaitu ($0,849 > 0,05$). Maka dapat dikatakan bahwa data variasi setiap sampel sama (homogen).

Table 10 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0.037	1	26	0,849

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan untuk menguji pengaruh *digital decluttering* terhadap stres akademik adalah *paired sample t-test* dengan dibantu SPSS versi 29.0 *for Windows* yang dapat dilihat pada lampiran 4 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis. Menurut Widiyanto (2013), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Terdapat dua interpretasi atau penafsiran hasil uji *paired sampel t-test*, diantaranya yaitu:

- a. *Paired Sample Statistic* diperlukan untuk melihat perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Pada penelitian ini diperoleh nilai *pre-test* rata-rata stres akademik sebesar 30,86. sedangkan untuk nilai *post-test* rata-rata stres akademik diperoleh 27,79. Jumlah responden atau mahasiswa yang

digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 14 mahasiswa. Sehingga dapat diketahui bahwa nilai rata-rata stres akademik mahasiswa pada *post-test* lebih rendah dibandingkan *pre-test*, maka dapat disimpulkan terdapat penurunan rata-rata stres akademik.

- b. *Paired Samples Test* merupakan *output* yang penting karena pada bagian ini akan mendapatkan jawaban dari rumusan masalah dalam penelitian ini. Menurut Singgih Santoso (2014), pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil *output* SPSS, yaitu jika nilai Sig. < 0,05 maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Sedangkan jika nilai Sig. > 0,05 maka H₀ diterima dan H_a ditolak. Berdasarkan uji yang telah dilakukan, diperoleh nilai Sig. sebesar 0,029 ($p < 0,05$), maka H₀ ditolak dan H_a diterima dengan nilai $t_{hitung} = 2,089$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yaitu stres akademik saat *post-test* lebih rendah dibandingkan stres akademik saat *pre-test*, sehingga dapat dikatakan bahwa adanya pengaruh *digital decluttering* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Islam Sultan Agung Semarang.

C. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan hasil rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka dilakukan pengumpulan data mengenai pengaruh *digital decluttering* untuk menurunkan stres akademik terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Pengumpulan data ini dilakukan sebelum perlakuan dan setelah perlakuan diberikan terhadap subjek yang terdiri dari 14 mahasiswa. Berikut analisis dan hasil penelitian yang telah dilakukan:

1. Deskripsi Data Pre-Test

Pre-test merupakan tes yang dilakukan sebelum subjek diberi suatu perlakuan, dengan tujuan untuk mengetahui keadaan subjek diawal. *Pre-test* yang digunakan adalah skala PSS yang telah dimodifikasi, dapat dilihat pada lampiran 1 Skala Penelitian. Pada *pre-test* ini terdapat sampel sebanyak 24 subjek yang sesuai

kategori dalam penelitian ini. Data yang diperoleh saat *pre-test* dapat dilihat pada lampiran 1.2 Tabulasi Skala *Pre-Test* Stres Akademik.

Berdasarkan data tabulasi skala *pre-test* tersebut, maka dapat diketahui dari 24 subjek, terdapat sebanyak 11 subjek termasuk dalam kategori stres akademik sedang, kemudian sebanyak 12 subjek termasuk dalam kategori stres akademik tinggi, dan terdapat 1 subjek termasuk dalam kategori stres akademik sangat tinggi. Dari data *pre-test* tersebut maka selanjutnya diberikan perlakuan atau *treatment* dengan menggunakan *digital decluttering* untuk menurunkan stres akademik.

2. Deskripsi data *post-test*

Post-test merupakan tes yang dilakukan setelah subjek diberi suatu perlakuan, dengan tujuan untuk mengetahui keadaan subjek diakhir. *Post-test* yang digunakan adalah skala PSS yang telah dimodifikasi, dapat dilihat pada lampiran 2.1 Skala *Pos-Test* Stres Akaemik. Pada *post-test* ini terdapat sampel sebanyak 14 subjek yang telah melakukan *digital decluttering* selama 14 hari, 10 subjek lainnya gugur disebabkan tidak dapat melakukan *digital decluttering* hingga akhir. Data yang diperoleh saat *post-test* dapat dilihat pada lampiran 2.2 Tabulasi Skala *Post-Test* Stres Akademik. Berdasarkan data tabulasi skala *pre-test* tersebut, maka dapat diketahui dari 14 subjek, terdapat 1 subjek termasuk dalam kategori stres akademik rendah, 7 subjek termasuk dalam kategori stres akademik sedang, dan 6 subjek lainnya termasuk dalam kategori stres akademik tinggi. Berikut adalah perbandingan data yang diperoleh saat *pre-test* dan *post-test*:

Table 11 Perbandingan Data Pre-Test dan Post-Test

No.	Subjek	Pre-Test		Post-Test		Perubahan
		Skor	Kategori	Skor	Kategori	
1.	AZ	29	Tinggi	34	Tinggi	+5
2.	DLF	41	Sangat Tinggi	24	Sedang	-17
3.	DLS	25	Sedang	21	Sedang	-4
4.	DRA	35	Tinggi	30	Tinggi	-5
5.	EKW	28	Sedang	26	Sedang	-2
6.	IAM	25	Sedang	30	Tinggi	+5
7.	IF	34	Tinggi	28	Sedang	-6
8.	IAS	27	Sedang	27	Sedang	0
9.	KSP	32	Tinggi	30	Tinggi	-2
10.	MS	29	Tinggi	20	Rendah	-9
11.	MAF	27	Sedang	24	Sedang	-3
12.	NAS	37	Tinggi	37	Tinggi	0
13.	SA	33	Tinggi	31	Tinggi	-2
14.	VDR	30	Tinggi	27	Sedang	-3

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa adanya perubahan skor atau penurunan stres akademik yang terbesar yaitu 17, dan perubahan skor atau penurunan stres akademik terkecil yaitu -5. Terdapat 10 subjek mengalami penurunan skor stres akademik, dan 2 subjek yang tidak mengalami perubahan. Selain itu, terdapat 2 subjek lainnya yang mengalami kenaikan skor stres akademik. Oleh karena itu, penulis melakukan wawancara secara mendalam terhadap 14 subjek dengan tujuan untuk mengetahui keadaan yang dialami oleh subjek. Hasil wawancara dapat dilihat pada lampiran 3.5 wawancara *digital decluttering*.

Setelah melakukan wawancara kepada 14 subjek, berikut adalah ringkasan dari hasil wawancara:

- a. Selama dua pekan terakhir subjek banyak mengalami kesulitan dalam tugas kuliah. Dapat diketahui dari hasil wawancara bahwa menjelang Ujian Akhir Semester (UAS) terdapat banyak praktikum maupun tugas yang diberikan oleh dosen sebagai tugas akhir. Praktikum dan tugas yang menumpuk menyebabkan subjek kesulitan dalam mengatur waktu, mudah marah, menurunnya kualitas tidur, dan kurangnya nafsu makan.

- b. Selama dua pekan terakhir hanya sedikit subjek yang melalaikan tugasnya karena teralihkan oleh hal lain. Walau kebanyakan subjek tidak melalaikan tugasnya, tetapi fokus subjek cenderung teralihkan pada hal lain. Seperti saat subjek mengerjakan tugas tetapi sering memeriksa *smartphone*, dan akhirnya menghabiskan waktu bermain media sosial yaitu Tiktok, Instagram, hingga Shopee. Selain itu, seperti yang dijelaskan pada poin (a) yaitu subjek memiliki tugas yang banyak sehingga subjek merasa kurang fokus terhadap tugas yang sedang dikerjakan, karena selalu memikirkan tugas lainnya yang belum selesai.
- c. Selama dua pekan terakhir subjek cenderung merasa lebih mudah dalam mencari dokumen atau materi perkuliahan yang dibutuhkan. Dari hasil wawancara diketahui bahwa subjek terbantu dengan adanya *digital decluttering*, seperti penyusunan *folder* sesuai jenis pekerjaan, menyusun foto ke dalam album/*folder*, dan *email* yang bersih dari sampah maupun spam.

D. Pembahasan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *digital decluttering* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata stres akademik *post-test* (27,79) < *pre-test* (30,85), maka terdapat penurunan stres akademik setelah dilakukannya *digital decluttering*. Kemudian hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh *digital decluttering* untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan memperoleh Sig. sebesar 0,029 ($p < 0,05$), artinya hipotesis yang diajukan diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa *digital decluttering* mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya subjek yang mengalami penurunan stres akademik. Setelah penulis melakukan wawancara, penulis menemukan jawaban bahwa selama dua pekan terakhir ini subjek mengalami kesulitan yang disebabkan tugas dan praktikum penumpuk sehingga mempengaruhi keadaan

subjek dari kualitas tidur yang menurun hingga mudah marah. Fokus subjek juga sering teralihkan karena *smartphone* maupun teralihkan oleh tugas lainnya yang belum selesai. Meskipun begitu, selama dua pekan terakhir subjek merasa terbantu setelah melakukan *digital decluttering*. Subjek merasa lebih mudah mencari dan menemukan *file* atau materi perkuliahan yang dibutuhkan karena tersusun rapi dan sedikitnya sampah digital. Sehingga dapat diketahui meskipun banyaknya beban akademik yang sedang dialami subjek, dengan melakukan *digital decluttering* dapat menekan angka stres akademik menjadi lebih rendah.

Hasil deskripsi wawancara di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bataineh (2013), yakni stres yang dialami mahasiswa disebabkan karena adanya beban akademik yang berlebihan, waktu belajar yang tidak memadai, beban kerja setiap semester, motivasi yang rendah, dan harapan keluarga yang tinggi, serta ditemukan juga bahwa sumber utama stres dikalangan mahasiswa adalah ketakutan akan kegagalan. Kemudian hasil dalam penelitian ini juga sesuai dengan penelitian *digital decluttering* oleh Newport (2019) yang mendapatkan hasil dari ratusan data bahwa *digital decluttering* berhasil dalam mengubah kebiasaan orang yang sering teralihkan dalam menggunakan gadget. Ketika subjek menghapus seluruh gangguan dan memulai kehidupan digital mereka dari awal, subjek terkejut bahwa menghilangnya perasaan negatif dari diri subjek yang tidak disadari sebelumnya.

E. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, tentunya terdapat kelemahan dalam penelitian ini, antara lain:

1. Keterbatasan penulis dalam mengumpulkan kuantitas subjek, hal ini berakibat kurangnya subjek yang berasal dari Angkatan 2022.
2. Pada penelitian ini, penulis mengalami kesulitan dalam mendapatkan referensi mengenai *digital decluttering*.

3. Waktu pemberian perlakuan yang tidak tepat, dikarenakan mendekati Ujian Akhir Semester (UAS) sehingga banyaknya tugas maupun praktikum yang dapat memicu stres akademik mahasiswa saat pengambilan data.
4. Masih terdapat banyak subjek yang tidak mengalami penurunan kategori stres akademik.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, disimpulkan bahwa terdapat penurunan nilai rata-rata stres akademik yaitu *post-test* (27,79) < *pre-test* (30,85), dengan memperoleh Sig. sebesar 0,029 ($p < 0,05$) yang dapat diartikan adanya pengaruh *digital decluttering* terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Saran

Terdapat beberapa saran dari penulis bagi pembaca, peneliti selanjutnya, dan subjek dalam penelitian ini, diantara yaitu:

1. Melakukan penelitian diawal perkuliahan pada semester baru, dengan harapan beban akademik yang masih stabil sehingga tidak memicu stres akademik.
2. Mendapatkan kuantitas subjek yang lebih banyak, sehingga subjek yang dapat melaksanakan perlakuan hingga akhir lebih banyak dibanding subjek yang gugur.
3. Menampahkan jumlah sampah digital yang perlu dihapus, karena *digital decluttering* diharapkan untuk dapat mengurangi sampah digital sehingga meningkatkan ruang penyimpanan yang tersedia.
4. Subjek dalam penelitian ini diharapkan dapat tetap melaksanakan *digital decluttering* secara rutin sehingga tujuan dalam penelitian ini dapat terealisasikan secara aktual.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J., & Onogori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of university of botswana. *In Educational Research and Reviews*, 4 (2), 63-70. Retrieved from <http://www.academicjournals.org/ERR>
- Azmiyyah, H., & Lianawati, A. (2021). Profile of self-adjustment and level of academic stress during online learning in higher education. *Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2 (2), 81-87. doi:<https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.42554>
- Azmy, A., Nurihsan, A., & Yudha, E. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling Vol. 1, No. 2, 1 (2)*, 197-208. doi:<https://doi.org/10.30653/001.201712.14>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic stress along undergraduate students : the case of education faculty at king saud university. *International Interdisciplinary Journal of Education*, 2(1), 82-88. Retrieved from https://ijoe.org/v2/IJJOE_05_01_02_2013.pdf
- Busari, A. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1), 94-105.
- CCleaner. (2021, Maret). Time for a digital spring clean: decluttering digital devices increases productivity and reduces stress levels.
- Cherrier, H., & Belk, R. (2015). Decluttering. 228-240.
- Cohen, S., Gordon, L., & Kessler, R. (1997). *Measuring stress*. New York: Oxford University Press.
- Data sebaran*. (2022, 11 17). Retrieved from Covid-19.co.id: <https://covid19.go.id/>
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>
- Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. (n.d.). *Sekilas psikologi*. Retrieved from <http://psikologi.unissula.ac.id/sekilas-psikologi/>

- Hendayana, Y. (2022, 7 12). *Penyelenggaraan pembelajaran di perguruan tinggi di masa pandemi coronavirus disease 2019 (covid-19) tahun akademik 2022/2023*. Retrieved from Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, kebudayaan, Riset, dan Teknologi: <https://dikti.kemdikbud.go.id/pengumuman/penyelenggaraan-pembelajaran-di-perguruan-tinggi-di-masa-pandemi-coronavirus-disease-2019-covid-19-tahun-akademik-2022-2023/>
- Hernawati, N. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia*, 11 (2). Retrieved from <https://journal.ipb.ac.id/index.php/JIPI/article/view/13932>
- Inayatillah, V. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa. Retrieved from <http://digilib.uinsa.ac.id/id/eprint/2928>
- Istiningsih, S., & Hasbullah. (2015). Blended learning, trend strategi pembelajaran masa depan. *Jurnal Elemen Vol. 1 No.1*, 49-56. doi:<https://doi.org/10.29408/jel.v1i1.79>
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). Analisis korelasi pearson dalam menentukan hubungan antara motivasi belajar dengan kemandirian belajar pada pembelajar daring. *Jurnal Sintak Vol 1, No. 1, 1 (1)*. Retrieved from <https://journal.iteba.ac.id/index.php/jurnalsintak/article/view/23>
- Jain, P., Billaiya, R., & Malaiya, S. (2017). A correlation analysis of academic stress in adolescents in respect of socio-economic status. *International Jpurnal of Physical Sciences and Engineering Vol. 1, No. 1, 1 (1)*, 68-71. doi:<http://dx.doi.org/10.21744/ijpse.v1i1.14>
- Mick, D. G. (1998). Paradoxes of technology: consumer cognizance, emotion, and coping strategies. *Journal of Consumer Research*, 25(2), 123-143. doi:<https://doi.org/10.1086/209531>
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. 5 (2), 296-302. doi:<https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Muslim, M. (2020). Manajemen stres pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 23 (2), 192-201. doi:<https://doi.org/10.55886/esensi.v23i2.205>
- Narfin, I. A., & Hudaidah. (2021). Perkembangan pendidikan indonesia di masa pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Pendidikan Vol. 3 No. 2, 3 (2)*, 456-462. doi:<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>

- Newport, C. (2019). *Digital minimalism: choosing a focused life in a noisy world*. New York: Penguin LCC US.
- Nikmah, K. (2018). *KonMari mengubah hidupku*. Yogyakarta: Penerbit Bentang.
- Pangerang, F., Kambuno, D., Abidin, Z., Lumembang, C., Kifaya, & Aryani, D. (2022). *Rangkaian logika*. Yogyakarta: Nas Media Pustaka.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi. *8 (2)*, 67-81. doi:<http://dx.doi.org/10.26877/empati.v8i2.8048>
- Rahmawati, W. (2015). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa smp. *Jurnal Konseling Indonesia, 7 (1)*, 15-21. doi:<https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.23044>
- Rasmun. (2004). *Stres, koping dan adaptasi*. Jakarta: CV. Sagung Seto.
- Reddy, K., Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic stres and its source among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal, 11 (1)*. doi:<https://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Santoso, S. (2014). *Panduan lengkap SPSS versi 20 edisi revisi*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interaction sixth edition*. USA: The College of New Jersey.
- Sarafino, E. P. (2014). *Health psychology biopsychosocial interaction*. New Jersey: John Wiley & amp.
- Scott, S., & Davenport, B. (2016). *Declutter your mind: how to stop worrying, relieve anxiety, and eliminate negative thinking*. Oldtown Publishing LLC.
- Sedera, D., & Lokuge, S. (2018). Is digital hoarding a mental disorder? Development of a construct for digital hoarding for future is research. Retrieved from <https://aisel.aisnet.org/icis2018/behavior/Presentations/27/>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business. United kingdom : jhon wiley & sons ltd*. Italy: Printer Trento Srl. Retrieved from <http://lccn.loc.gov/2015051045>
- Seligman, M. (2011). *Wellbeing: finding your digital sweet spot*. New York: Simon & Schuster.
- Sherman, R. O., & Cohn, T. M. (2020). Embracing digital minimalism : reduce thecnology use to reduce anxiety and increase productivity. *American Nurse Jurnal Vol. 15, No. 10*. Retrieved from

<https://www.myamericannurse.com/wp-content/uploads/2020/09/an10-Digital-minimalism-925.pdf>

- Sofyana, L., & Rozaq, A. (2019). Pembelajaran daring kombinasi berbasis whatsapp pada kelas karyawan prodi teknik informatika universitas pgri madiun. *Jurnal Nasional Pendidikan Teknik Informatika Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19*, 8 (1), 81-86.
doi:<https://doi.org/10.23887/janapati.v8i1.17204>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. (2021). *Stres akademik dan penanggannya*. Guepedia.
- Taylor, S. (2003). *Health psychology 5th editiom*. Boston: Mc Graw-Hill. Retrieved from <https://dokumen.pub/health-psychology-5ce-5th-cdnnspeid-9781260065831>
- Tyas, P. H. (2015). Pendekatan naratif dalam konseling rational emotive behavior therapy (rebt) untuk mengelola emosi. *Jurnal Fokus Konseling Vol. 1 No. 2*. Retrieved from <http://ejournal.stkipmpringsewu-lpg.ac.id/index.php/fokus/article/view/97>
- Widiyanto, M. A. (2013). *Statistik terapan: konsep dan aplikasi dalam penelitian bidang pendidikan, psikologi, dan ilmu sosial lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Wong, A. (2021). *The digital decluttering workbook*. Alex Wong UAdio. Retrieved from <http://alexwongpublishing.com/>
- Zami, V. (2021). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa universitas negeri padang selama pandemi covid-19. *Socio Humanus*, 265-271. Retrieved from <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/270>