UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS TESIS ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xii**
INTISARI ..... **xiii**
ABSTRACT ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1. Latar Belakang 1
1.2. Rumusan Masalah 9
1.3. Pertanyaan Penelitian 12
1.4. Tujuan Penelitian 12
1.5. Lingkup Penelitian 13
1.6. Manfaat Penelitian 14
1.6.1. Manfaat Akademis 14
1.6.2. Manfaat Praktis 15
1.7. Sistematika Penelitian 15
BAB II LANDASAN TEORI **17**
2.1. Paparan Digital Berlebih 17
2.2. *Burnout* 19
2.3. Keseimbangan Kerja-Kehidupan 21
2.4. Teori Konservasi Sumber Daya 23
2.5. Pengembangan Hipotesis 27
2.5.1 Pengaruh positif paparan digital berlebih terhadap *burnout* 27
2.5.2 Keseimbangan kerja-kehidupan (KKK) memoderasi hubungan paparan digital berlebih dan *burnout.* 30

PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

2.6. Kerangka Penelitian 32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 34
3.1. Desain Penelitian 34
3.2. Populasi dan Sampel 35
3.3. Metode Pengumpulan Data 37
3.4. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel 37
3.4.1 Paparan Digital Berlebih 38
3.4.2 *Burnout* 39
3.4.3 Keseimbangan Kerja Kehidupan 41
3.5. Teknik Analisis Data 42
3.5.1. Statistik Deskriptif 43
3.5.2. Model Pengukuran (*Outer Model*) 45
3.5.3. Model Struktural (*Inner Model*) 49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 53
4.1. Profil Responden 53
4.2. Statistik Deskriptif 56
4.3. Hasil Uji Model Pengukuran (*Outer Model)* 60
4.3.1. Hasil Uji Validitas Konvergen 60
4.3.2. Hasil Uji Validitas Diskriminan 62
4.3.3. Hasil Uji Reliabilitas 65
4.4. Hasil Uji Model Struktural (*Inner Model*) 65
4.4.1 Hasil Uji VIF 66
4.4.2. Hasil Model Fit - SRMR 67
4.4.3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2) 67
4.4.4. Hasil Uji Relevansi Prediktif (Q^2) 68
4.5. Hasil Uji Hipotesis 69
4.5.1. Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Langsung 69
4.5.2. Hasil Uji Hipotesis Pengaruh Moderasi 70
4.6. Pembahasan 70
4.6.1. Pengaruh positif paparan digital berlebih terhadap *burnout* 70

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

4.6.2. Keseimbangan kerja-kehidupan (KKK) memoderasi pengaruh paparan digital berlebih dan *burnout.* 73
BAB V SIMPULAN 75
5.1. Simpulan 75
5.2. Implikasi 76
5.2.1. Implikasi Praktis 76
5.2.2. Implikasi Akademik 78
5.3. Keterbatasan 79
5.4. Saran 81
DAFTAR PUSTAKA 84
LAMPIRAN ..... Error! Bookmark not defined.

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Pengumpulan Kuesioner 53
Tabel 4.2 Profil Responden 54
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif 56
Tabel 4.4 Pembagian Statistik Deskriptif 58
Tabel 4.5 Nilai *Outer Loading* dan AVE 61
Tabel 4.6 Nilai *Cross-loading* 62
Tabel 4.7 Nilai *Fornell-Larcker* 64
Tabel 4.8 Nilai HTMT 64
Tabel 4.9 Nilai Uji Reliabilitas 65
Tabel 4.10 Nilai VIF 66
Tabel 4.11 Nilai SRMR 67
Tabel 4.12 Nilai R^2 67
Tabel 4.13 Nilai Q^2 69
Tabel 4.14 Uji Hipotesis Pengaruh Langsung 69
Tabel 4.15 Uji Hipotesis Pengaruh Moderasi 70

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rerangka Penelitian dengan Analisis Moderasi 32

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I. Kuesioner Penelitian

Lampiran II. Tabulasi Data Responden

Lampiran III. Hasil Analisis SEM-PLS

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
PENGARUH PAPARAN DIGITAL BERLEBIH TERHADAP BURNOUT DENGAN KESEIMBANGAN KERJA-KEHIDUPAN SEBAGAI VARIABEL MODERASI PADA KARYAWAN PT PLN BATAM
Ayu Audina Yulheldi, Dr. Dra. Diah Retno Wulandaru, MBA.
Universitas Gadjah Mada, 2026 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

DAFTAR SINGKATAN

B	*Burnout*
KKK	Keseimbangan Kerja-Kehidupan
PDB	Paparan Digital Berlebih