

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas penggunaan media sosial yang intens dan paparan informasi yang terus-menerus dapat meningkatkan beban kognitif. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari 2 jam per hari berhubungan dengan peningkatan risiko kelelahan mental atau *burnout*. Namun, perbedaan karakteristik antarplatform, seperti *TikTok* dan *X*, memungkinkan adanya variasi dampak terhadap *burnout*, sehingga hubungan tersebut masih perlu diteliti lebih lanjut.

Tujuan: Menganalisis hubungan antara durasi penggunaan media sosial dengan tingkat *burnout* pada mahasiswa kedokteran Universitas Diponegoro, serta membandingkan pengaruh penggunaan *TikTok* dan *X* dan mengevaluasi faktor karakteristik responden.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan melibatkan 40 mahasiswa kedokteran. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, yaitu *Social Networking Time Use Scale* (SONTUS) dan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Variabel lain meliputi jenis kelamin, status ekonomi, kualitas tidur (PSQI), dan IPK. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Hasil: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial secara umum dengan tingkat *burnout* ($r = 0,129$; $p = 0,427$). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara durasi penggunaan *TikTok* ($r = 0,189$; $p = 0,243$) maupun *X* ($r = 0,057$; $p = 0,728$) dengan tingkat *burnout*. Tidak terdapat perbedaan tingkat *burnout* antara pengguna *TikTok* dan *X*. Variabel jenis kelamin, status ekonomi, kualitas tidur, dan IPK juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($p > 0,05$). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (80%), dengan sebagian besar responden *burnout* pada tingkat ringan dan hanya satu responden yang mengalami *burnout* tinggi.

Kesimpulan: Durasi penggunaan media sosial tidak berhubungan signifikan dengan tingkat *burnout*.

Kata kunci: *burnout*, mahasiswa kedokteran, media sosial, *TikTok*, *X*