

Social Media Fatigue Ditinjau dari Stres Akademik selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19

Amalia Nurhalizah¹, Fitriana Widyastuti²

^{1,2} Prodi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial & Humaniora, UIN Sunan Kalijaga
Jalan Marsda Adisucipto 55281, Yogyakarta, Indonesia
e-mail: ²fitriana.widyastuti@uin-suka.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received 27 Mei 2023

Revised 28 Mei 2023

Accepted 30 Mei 2023

Abstract. Online learning during Covid-19 pandemic forces students to be continuously exposed to the use of social media which triggers social media fatigue. This study aims to determine the relationship between academic stress and social media fatigue during online learning during the Covid-19 pandemic. This study involved 100 respondents who were taken by accidental sampling technique. Research respondents are students who take full online learning. The research instruments used were the Social Media Fatigue Scale and the Student Life Stress Inventory. The results showed that there was positive correlation between academic stress and social media fatigue, with an effective contribution of 22.4%. Implications of the results of this study refer to the need for modifications in the learning process to reduce learning pressure and social media fatigue.

Keywords: Academic stress, College students, Online learning, Pandemic Covid-19, Social media fatigue

Abstrak. Proses pembelajaran daring selama pandemic Covid-19 memaksa pembelajar untuk secara terus-menerus terpapar dengan penggunaan media social yang memicu social media fatigue. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dengan social media fatigue selama pembelajaran daring selama pandemic Covid-19. Penelitian ini melibatkan 100 responden penelitian yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Responden penelitian merupakan mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring secara penuh. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala *Social Media Fatigue* dan *Student Life Stress Inventory*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antaran stress akademik dan social media fatigue, dengan sumbangan efektif sebesar 22,4%. Implikasi hasil penelitian ini merujuk pada perlunya modifikasi dalam proses pembelajaran untuk mengurangi tekanan dalam belajar dan social media fatigue.

Kata kunci: Mahasiswa, Pandemi Covid-19, Pembelajaran daring, Social media fatigue, Stress akademik

Pembatasan social (*social distancing*) selama pandemi COVID-19 menuntut adanya adaptasi pada banyak sektor, termasuk dalam dunia pendidikan. Kementerian Pendidikan dan Budaya melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 mengambil kebijakan pembelajaran daring untuk merespon pembatasan aktivitas social secara langsung. Pembelajaran daring atau dikenal dengan pembelajaran jarak jauh (PJJ) didefinisikan sebagai metode pembelajaran interaktif yang berbasis pada teknologi internet dan *Learning Manajemen System* (Simanihuruk et al., 2019).

Penggunaan teknologi menjadi alternatif di masa pandemi COVID-19, khususnya pada pembelajaran di tingkat Perguruan Tinggi. Hal ini selaras dengan masifnya penggunaan teknologi seperti *Zoom Meeting*, *Google Meet*, *Google Classroom*, *Whatsapp*, dan berbagai platform lainnya selama pembelajaran daring (Sengupta & Vaish, 2023). Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran tersebut menawarkan kemudahan dan fleksibilitas dari sisi tempat dan waktu dalam mengakses pembelajaran, sehingga pembelajar dapat memperoleh pendidikan yang layak di masa pandemi COVID-19 (Permana et al., 2023)

Meskipun teknologi menawarkan kemudahan dalam pembelajaran di masa pandemi, proses perubahan pembelajaran dari tatap muka menjadi daring tidaklah mudah. Paparan penggunaan teknologi, terutama media sosial secara terus-menerus memunculkan reaksi secara fisiologis dan psikologis (Permana et al., 2023). *Social media fatigue* merupakan salah satu dampak yang dirasakan oleh pembelajar selama pandemi COVID-19 atas paparan teknologi yang begitu masif (Julianti et al., 2022; Rahardjo et al., 2020).

Istilah *social media fatigue* berkembang dari istilah *fatigue* yang telah dikaji di dalam banyak area penelitian (Ravindran, Kuan, Chua, & Hoe Lian, 2014). Zhang et al (Sheng et al., 2023) mengklasifikasikan *fatigue* menjadi 2 jenis, yaitu *psychological fatigue* dan *physical fatigue*. Kelelahan psikologis (*psychological fatigue*) diartikan sebagai emosi negatif seperti stress dan *burnout*. Sementara kelelahan fisik merujuk pada fungsi fisiologis yang menurun seperti terganggunya kesehatan fisik. Sejalan dengan perkembangan dunia digital, istilah *fatigue* dikaji dalam konteks penggunaan media soSial (Malik et al., 2021; Ravindran et al, 2014). Kajian *fatigue* dalam interaksi media soSial tersebut merujuk pada penggunaan media soSial yang semakin tinggi (Malik et al., 2021).

Literatur sebelumnya mendefinisikan *social media fatigue* sebagai situasi di mana pengguna media sosial mengalami kelelahan secara mental setelah mengalami paparan teknologi

yang berlebihan, terpapar oleh informasi berlebihan, serta terlibat secara intens dalam komunikasi dan interaksi di platform media sosial online (Bright, Kleiser, & Grau, 2015; Lee, Son, & Kim, 2016; Ravindran, Kuan, Chua, & Hoe Lian, 2014; Zhang, Zhao, Lu, & Yang, 2016). Kelelahan secara mental yang dirasakan seperti rasa terganggu, marah, kecewa, waspada, kehilangan minat, bahkan hilangnya motivasi dalam penggunaan media sosial (Ravindran et al., 2014). Dalam konteks pandemi COVID-19, sejumlah penelitian secara spesifik mengkaji *fatigue* pada jenis media sosial tertentu, seperti *zoom fatigue* (Dearmaita Purba & Sijabat, 2022; Lee MD, 2020; Lestari & Fayasari, 2022; Permana et al., 2023) dan *video conference fatigue* (Bennett et al., 2021; Riedl, 2022). Sementara penelitian ini akan mengkaji *social media fatigue* secara lebih luas karena platform media sosial yang digunakan dalam pembelajaran daring selama pandemi tidak hanya terbatas pada platform berbasis *video conference*.

Social media fatigue dapat berimbas pada banyak aspek individu. Dhir et al. (2018) menyebutkan bahwa ketidakstabilan emosi saat mengalami *social media fatigue*, dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Individu juga dapat mengalami gangguan konsentrasi dan fokus pada aktivitas yang dikerjakan (K. Zhang et al., 2021) bahkan menarik diri dari aktivitas di media sosial karena merasa kewalahan. Dalam konteks pembelajaran daring, *social media fatigue* dapat menurunkan performansi akademik (Malik, 2020; Purba & Sijabat, 2022). Permana et al., (2023) mengungkapkan bahwa penurunan performansi akademik dapat berujung pada *learning loss*, yang ditandai dengan menurunnya produktivitas, menurunnya motivasi, dan kesulitan untuk fokus dalam belajar. Konsekuensi lain dapat menyebabkan depresi dan kecemasan (Pontes, 2017; Dhir et al., 2018), penurunan kualitas tidur, konsentrasi, dan masalah dalam relasi sosial (Salo et al., 2017).

Munculnya kelelahan bermedia sosial selama pembelajaran daring karena paparan media sosial yang tinggi dan keterlibatan secara intens dalam interaksi melalui media sosial seperti *whatsapp group*, *zoom*, *google meets*, *google classroom*, *youtube*, *instagram* dan sebagainya. Mahasiswa yang belajar di rumah karena pandemi COVID-19 rentan mengalami kelelahan bermedia sosial karena bermain media sosial yang biasa digunakan sebagai *coping stress* seperti menjalin relasi dengan lingkungan sosial dan mendapatkan hiburan, namun dalam konteks ini menjadi sumber stres baru (Rahardjo et al., 2020b). Hal ini tidak terelakkan karena selama pembelajaran daring, semua aktivitas pembelajaran beralih menggunakan gadget dan media sosial yang sama, sehingga semua informasi menggunakan platform media sosial. Lebih lanjut (Rahardjo

et al., 2020) mengatakan bahwa kelebihan informasi dan *invasion of life* turut mempengaruhi kelelahan bermedia sosial.

Salah satu faktor yang memengaruhi *social media fatigue* adalah adanya stressor dari lingkungan (Ou et al., 2023; Sheng et al., 2023). Proses pembelajaran di masa pandemi COVID-19 yang mengandalkan platform digital ditengarai memicu stress akademik pada pembelajar. Stres merupakan kondisi ketidakseimbangan antara kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau tuntutan dari lingkungannya (Sarafino & Smith, 2012) yang memaksa perubahan adaptasi di luar kehidupan normal sehari-hari (Gadzella, 1991). Banyak faktor yang memicu stress, salah satunya faktor akademik, yang disebut sebagai stress akademik (Desmita, 2009). Busari (2014) menyebutkan bahwa stress akademik merujuk pada kondisi stress pada individu dikarenakan adanya tuntutan akademik yang melampaui kemampuannya.

Menurut Gadzella (1994) stress akademik mencakup stressor akademik yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan diri dan reaksi terhadap stressor akademik yang meliputi; reaksi fisiologis, reaksi psikologis, reaksi perilaku dan penilaian kognitif. Stress akademik muncul sebagai akibat dari persepsi dan penilaian individu mengenai stressor akademik yang diterima (Govaerst & Gregoire, 2004). Stressor akademik tersebut dapat berupa ketuntasan tugas, kompetisi dalam kelas, tuntutan kurikulum, tekanan dan ekspektasi dari orang lain. Termasuk dalam hal ini adaptasi pembelajaran dengan proses pembelajaran daring yang menuntut individu secara massif menggunakan media sosial sebagai satu-satunya media komunikasi dalam belajar dan sumber belajar, tuntutan akan kemandirian dalam memahami materi dan menjaga motivasi diri dalam belajar, serta kurangnya interaksi secara langsung dengan teman maupun pengajar.

Selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19, mahasiswa dituntut untuk terlibat secara aktif dalam interaksi di media sosial mengingat informasi akademis disampaikan melalui media sosial, sehingga mendapat paparan media sosial yang intens. Informasi akademis yang didapatkan melalui perangkat digital pun bercampur dengan informasi lain di luar akademis karena menggunakan perangkat digital yang sama. Hal ini juga menyebabkan perasaan tidak nyaman karena ada bagian kehidupan pribadi individu yang terganggu sehingga potensi *social media fatigue* lebih tinggi (Xiao & Mou, 2019).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara stress akademik dan *social media fatigue* pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19.

Metode

Identifikasi Variabel

Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah *social media fatigue* sebagai variabel dependen dan stress akademik sebagai variabel independen. *Social media fatigue* merupakan situasi di mana pengguna media sosial mengalami kelelahan secara mental setelah mengalami paparan teknologi yang berlebihan, terpapar oleh informasi berlebihan, serta terlibat secara intens dalam komunikasi dan interaksi di platform media sosial online. Menurut (Zhang et al., 2021) aspek *social media fatigue* terdiri dari aspek kognitif, emosi, dan perilaku. Aspek kognitif meliputi persepsi akan beban kognitif saat menerima informasi di media sosial. Aspek emosional meliputi pengalaman emosi negatif seperti frustrasi, marah, kecemasan, dan kejengkelan dalam aktivitas bermedia sosial. Aspek perilaku meliputi kurangnya konsentrasi dan mudah lupa hingga pembatasan penggunaan media sosial.

Stress akademik didefinisikan sebagai kondisi stres pada individu dikarenakan adanya tuntutan akademik yang melampaui kemampuannya. Menurut Gadzella (1994) stress akademik mencakup stressor akademik yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan diri dan reaksi terhadap stressor akademik yang meliputi; reaksi fisiologis, reaksi psikologis, reaksi perilaku dan penilaian kognitif.

Instrumen Penelitian

Pengukuran terhadap *social media fatigue* menggunakan Skala *Social Media Fatigue* yang merupakan modifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Zhang (2021). Sementara tingkat stress akademik menggunakan adaptasi *Student-Life Stress Inventory* (SSI) dari Gadzella (1994). Skala tersebut diuji validitas isinya dan uji cobakan pada 38 responden kemudian dilakukan rproses seleksi aitem dna uji reliabilitas. Skala *Social Media Fatigue* terdiri dari 23 aitem dengan koefisien alpha (α) sebesar 0.898 dan daya diskriminasi aitem bergerak dari angka 0.317-0.697. *Student-Life Stress Inventory* (SSI) terdiri dari 50 aitem dengan koefisien alpha (α) sebesar 0.946 dengan daya diskriminasi aitem bergerak dari angka 0.310-0.716.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat S1 yang berkuliah di Perguruan Tinggi Yogyakarta. Sampel diambil menggunakan teknik *accidental sampling* dengan menyebarkan survei online melalui *google form*. Sampel dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa yang sedang menempuh kuliah semester 1-5 dan mengikuti perkuliahan daring secara penuh selama pandemi COVID-19. Penentuan ukuran sampel minimal dalam penelitian ini dilakukan dengan melakukan *power analysis* dengan software *G*Power* dan diketahui bahwa sampel minimal 95 responden, sehingga jumlah responden dalam penelitian ini telah memenuhi jumlah minimal sampel.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dan *social media fatigue*.

Prosedur Penelitian

Pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan survei online berupa *google form* yang disebarakan melalui media sosial. Lembar survei *google form* yang diberikan kepada responden berisi *informed consent*, form pernyataan kesediaan mengikuti penelitian, identitas diri dan data demografi, dan instrumen penelitian. Keikutsertaan dalam penelitian ini bersifat sukarela dan responden berhak untuk tidak mengikuti atau mengundurkan diri sewaktu-waktu. Peneliti melampirkan lembar *informed consent* di bagian awal survei yang berisi informasi seperti: 1) identitas peneliti, latar belakang penelitian, tujuan, prosedur, dan perkiraan lama waktu pengerjaan survei; 2) jaminan kerahasiaan data; dan 3) penjelasan bahwa responden dapat mengundurkan diri dari keikutsertaan. Responden yang menyetujui *informed consent* tersebut diminta untuk mengisi lembar kesediaan dan melanjutkan mengisi data identitas diri dan demografi dilanjutkan intstrumen penelitian. Pengisian survei ini memakan waktu sekitar 10-15 menit.

Teknik Analisis

Analisis data penelitian ini menggunakan JAMOVİ. Analisis data yang dilakukan adalah uji asumsi dengan melihat normalitas dan linearitas serta uji hipotesis dengan uji regresi linear.

Hasil

Deskripsi Responden Penelitian

Penelitian ini melibatkan 100 orang responden yang terdiri dari 30 laki-laki (30%) dan 70 perempuan (70%). Usia mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini berada pada rentang usia 18 tahun hingga 22 tahun. Sebagian besar responden berusia 20 tahun (47%). Responden berasal dari 11 perguruan tinggi di Yogyakarta. Sebagian besar responden berdomisili di Yogyakarta (69%). Keseluruhan responden mengikuti pembelajaran daring secara penuh dan menggunakan berbagai platform media sosial dalam pembelajaran seperti *Zoom Meeting* (90%), *Google Meet* (79%) *WhatsApp* (60%), *Google Classroom* (39%), *YouTube* (20%), *E-Learning* (6%). Ragam perangkat digital yang digunakan yaitu handphone (73%), laptop (73%), komputer PC (7%), tablet (4%). Sebagian besar responden memiliki jaringan internet yang sangat lancar (77%). Deskripsi demografi responden penelitian secara lengkap diuraikan dalam Tabel 1.

Tabel 1.
Deskripsi Responden Penelitian (N=100)

Karakteristik		N	%
Jenis kelamin	Laki-laki	30	30%
	Perempuan	70	70%
Usia	18 tahun	5	5%
	19 tahun	25	25%
	20 tahun	47	47%
	21 tahun	20	20%
	22 tahun	3	3%
Asal Perguruan Tinggi	Universitas Gadjah Mada	45	45%
	UIN Sunan Kalijaga	17	17%
	UPN Veteran Yogyakarta	8	8%
	Universitas Islam Indonesia	8	8%
	Universitas Negeri Yogyakarta	7	7%
	Universitas Ahmad Dahlan	5	5%
	Universitas Sanata Dharma	4	4%
	Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa	2	2%
	Universitas Muh. Yogyakarta	2	2%
	Universitas PGRI Yogyakarta	1	1%
Universitas Atma Jaya	1	1%	
Domisili	Yogyakarta	69	69%
	Jakarta	3	3%
	Jawa Barat	22	22%
	Jawa Timur	1	1%
	Sumatera Barat	5	5%

Jenis media sosial yang digunakan dalam pembelajaran online	Zoom Meeting	90	90%
	Google Meet	79	79%
	Whatsapp Group	60	60%
	Google Classroom	39	39%
	YouTube	20	20%
	E-Learning	6	6%
Perangkat yang digunakan	Handphone	73	73%
	Laptop	73	73%
	Komputer PC	7	7%
	Tablet	4	4%
Kondisi jaringan internet	Sangat lancar	77	77%
	Lancar	18	18%
	Cukup lancar	5	5%
	Kurang lancar	0	0%

Tabel 2
Deskripsi Statistik

	M	SD	Min	Max
<i>Social Media Fatigue</i>	57,5	11,5	23	92
Stres Akademik	125	25	50	200

Tabel 3
Kategorisasi Variabel dalam Penelitian

	Kategori	n	%
<i>Social Media Fatigue</i>	Sangat Tinggi	12	15%
	Tinggi	22	28%
	Sedang	23	25%
	Rendah	29	17%
	Sangat Rendah	14	15%
Stres Akademik	Sangat Tinggi	9	9%
	Tinggi	38	38%
	Sedang	36	37%
	Rendah	17	17%
	Sangat Rendah	0	0%

Pada table 3 disajikan kategorisasi pada masing-masing variabel. Sebagian besar responden mengalami *social media fatigue* pada kategori tinggi (28%). Sementara responden yang berada dalam kategori sangat tinggi sebesar 15%. Pada variabel stress akademik, sebagian besar responden berada dalam kategori tinggi (38%). Sementara 9% responden berada pada kategori sangat tinggi.

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum analisis regresi dilakukan. Uji asumsi dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Hasil menunjukkan data terdistribusi normal ($p=0.200$, $p>0.05$) dan linear ($F=30.820$, $p>0.05$).

Uji Hipotesis

Tabel 3
 Analisis Regresi

	R	R ²	F	p
<i>Social Media Fatigue</i> * Stress akademik	0.474	0.224	28.4	<.001

Berdasarkan analisis regresi, stress akademik dapat menjadi predictor pada munculnya *social media fatigue* ($F= 28.4$, $p<.001$). Semakin tinggi stress akademik, maka individu memiliki potensi lebih tinggi mengalami *social media fatigue*. Stress akademik memberikan sumbangan efektif sejumlah 22,4% ($R^2 = 0.224$)

Tabel 6
 Uji Beda *Social Media Fatigue* Berdasarkan Jenis Kelamin

	N	Mean	SD	t	p
<i>Social Media Fatigue</i> *Jenis Kelamin				0.499	0.619
Laki-laki	30	129,17	12.3		
Perempuan	70	134,23	9.83		

Peneliti melakukan analisis tambahan dengan melakukan uji beda pada variabel *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin sebagaimana dipaparkan dalam tabel 6. Hasil analisis dengan *independent sample t-test* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *social media fatigue* pada responden laki-laki dan perempuan ($t=0.499$; $p=0.619$).

Diskusi

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan *social media fatigue* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring di masa pandemic COVID-19. Artinya, semakin tinggi stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa selama pembelajaran daring, maka semakin tinggi potensi mengalami *social media fatigue*.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik selama pembelajaran daring yang tertuang dalam aktivitas melalui media sosial membuat mahasiswa rentan mengalami *social media fatigue*.

Selama pembelajaran daring, mahasiswa secara tidak langsung dituntut untuk terlibat secara aktif dalam berbagai aktivitas media sosial yang menjadi media utama dalam pembelajaran. Baik itu, digunakan untuk pembelajaran secara virtual, maupun media untuk mengakses sumber-sumber belajar. Dengan demikian, paparan arus informasi dan keterlibatan mahasiswa dengan media sosial sangat tinggi. Di samping itu, mahasiswa juga dituntut untuk belajar secara mandiri dengan terbatasnya interaksi dengan pengajar. Tantangan akademik selama pembelajaran daring tersebut menjadi beban kognitif yang besar bagi pembelajar dan memicu kelelahan.

Zhang et al., (2021) memaparkan bahwa individu yang mengalami *social media fatigue* secara kognitif merasakan beban yang berat dalam memproses banyaknya informasi yang diperoleh melalui media sosial. Banyaknya arus informasi yang diterima individu dapat memicu rasa frustrasi dan emosi negatif seperti kecemasan, kejengkelan, dan kemarahan dalam melakukan aktivitas di media sosial. Sehingga pada aspek perilaku, individu mudah kurang fokus dan lupa dalam aktivitas bermedia-sosial, bahkan mengurangi atau berhenti menggunakan media sosial untuk menghindari informasi yang berlebihan.

Pengguna media sosial memiliki batasan mental untuk memproses informasi, sehingga ia memiliki kecenderungan untuk mengembangkan perasaan subjektif kelelahan dan menarik diri dari penggunaan media sosial (Lee et al, 2016; Zheng & Lin, 2021). *Social media fatigue* banyak terjadi saat pandemic COVID-19, di mana saat itu individu memiliki ketergantungan besar pada menggunakan media sosial untuk terkoneksi dengan orang lain dan mencari informasi terkait virus COVID-19 secara rutin (Anderson & Vogels, 2020). Dalam konteks ini, pengguna yang secara terus-menerus terekspos penggunaan media soSial berlebihan sehingga cenderung mengembangkan kelelahan bermedia sosial (Islam et al, 2020).

Penelitian terdahulu mencoba untuk menjelaskan *social media fatigue* melalui beberapa kerangka teori, di antaranya *teori stressor-train-outcome* (SSO) dan *cognitive load theory* (Fu et al, 2020; Xiao & Mou, 2019; Zhang et al, 2020; Zheng & Ling, 2021). Sweller (Zheng & Ling, 2021) menyebutkan, berdasarkan teori *cognitive load theory*, individu dapat merasa kelebihan beban kognitif jika dihadapkan pada banyak informasi dikarenakan kapasitas *working memory* nya terbatas dalam memproses informasi. Informasi yang berlebihan menyebabkan kelelahan yang dirasakan dan keinginan untuk melarikan diri dari situasi tersebut. Oleh karena itu, dalam konteks

media sosial, pengguna perlu memproses informasi online yang massif dengan cepat. Mereka cenderung mengalami berbagai jenis beban berlebihan, seperti *social overload*, *system feature overload*, dan *information overload* (Fu et al, 2020; Whelan et al, 2020) yang dapat berujung pada *social media fatigue*.

Sejalan dengan teori tersebut, teori *stressor-strain-outcome* memberikan penjelasan teoritis untuk memahami bagaimana berbagai stressor memberikan ketegangan pada individu, yang kemudian mengarah pada perilaku (Koeske & Koeske, 1993). Stressor mengarah pada stimulator lingkungan yang dapat menyebabkan stress, dan stimulator tersebut dapat bersifat emosional atau perilaku, seperti kelebihan teknologi dan penggunaan media secara kompulsif (Lee et al, 2016). Selain itu, orang yang mengalami stress cenderung mengembangkan ketegangan, yang merupakan sekumpulan reaksi psikologis bermasalah terhadap stress seperti kemarahan, ketakutan, dan kelelahan. Oleh karena itu, *social media fatigue* dapat dikonseptualisasikan sebagai jenis ketegangan dalam kerangka *stressor-strain-outcome*. Kedua teori tersebut pada dasarnya menyiratkan adanya hubungan antara stimulus lingkungan dengan ketegangan berlebihan (seperti kelelahan) yang dapat berujung pada perilaku asosial (Zheng & Ling, 2021).

Platform media sosial yang digunakan untuk proses pembelajaran daring oleh responden dalam penelitian ini adalah *Zoom Meeting* (90%), *Google Meet* (79%), *Whatsapp* (60%), *Google Classroom* (39%), *YouTube* (20%), dan *E-Learning* (6%). Data tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar platform yang digunakan berupa media *video conference* seperti *Zoom Meeting* dan *Google Meet*. Penggunaan *Whatsapp Group* juga cukup tinggi dalam proses pembelajaran. Dengan demikian, dapat digambarkan bahwa responden dalam penelitian ini terpapar dengan aktivitas online melalui *video conference* serta terlibat dalam komunikasi perkuliahan melalui *Whatsapp* secara intens. Hal ini sejalan dengan data kategorisasi pada variabel *social media fatigue*, menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian ini berada dalam kategori tinggi (28%). Disamping itu sejumlah 15% responden berada dalam kategori sangat tinggi.

Social media fatigue tinggi menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini belum mampu melakukan koping yang tepat saat menghadapi paparan informasi di media sosial selama pembelajaran daring. Individu merasakan beban kognitif yang besar, sehingga memunculkan frustrasi dan emosi negatif serta perilaku menghindar dari aktivitas bermedia sosial. Dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kelelahan bermedia sosial dapat berimbas pada

menurunnya performansi akademik, motivasi belajar, hingga *learning loss* (Permana et al., 2023) yang menjadi ancaman dunia pendidikan selama pandemic Covid-19 yang berkepanjangan.

Berdasarkan kategorisasi pada variabel stress akademik, ditemukan bahwa sebagian besar responden penelitian ini mengalami stress akademik pada kategori tinggi (38%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tekanan akademik selama pembelajaran daring dan belum secara adaptif mengelola stress yang dialami. Berdasarkan beberapa literatur juga melaporkan bahwa perubahan pembelajaran tatap muka menjadi daring berdampak pada kondisi psikologis dan kesehatan mental pembelajar (Rutkowska et al., 2022).

Penelitian ini melibatkan 70% responden perempuan dan 30% laki-laki. Berdasarkan analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki potensi yang mengalami *social media fatigue*. Kerentanan individu lebih ditentukan oleh kemampuan mengelola stress atau tekanan dari lingkungan sosialnya.

Implikasi hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran daring secara terus-menerus sebagaimana dalam kondisi *social distancing* di masa pandemi COVID-19 perlu dikaji kembali. Perlu ada modifikasi pembelajaran dalam proses pembelajaran daring, seperti memberikan aktivitas yang tidak selalu menuntut pembelajar untuk terpapar media dalam waktu lama. Dari sejumlah penelitian menunjukkan bahwa model pembelajaran *blended learning* dirasa lebih efektif (Heilporn et al., 2021). Di masa pasca pandemi COVID-19 saat ini, media sosial masih dapat digunakan dalam proses pembelajaran, namun bukan menjadi media utama. Sehingga interaksi belajar dan mengajar secara langsung dapat dimaksimalkan untuk mengurangi paparan media yang berlebihan.

Proses pengambilan data dalam penelitian ini melalui survei online, sehingga memiliki keterbatasan dalam memantau kondisi responden saat pengisian skala melalui *google form*. Namun peneliti telah melakukan validasi dalam pengisian skala dengan pengecekan data nomor induk mahasiswa dan nama perguruan tinggi yang diisikan oleh responden. Di samping itu, penelitian ini dirasa belum cukup merepresentasikan keseluruhan populasi karena didominasi oleh perguruan tinggi tertentu yang dapat dijangkau oleh peneliti. Dengan demikian, keterbatasan-keterbatasan tersebut dapat menjadi pertimbangan, evaluasi dan perbaikan bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dan *social media fatigue* selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa. Stress akademik mampu memprediksi sejumlah 22,4% pada *social media fatigue*. Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami *social media fatigue* pada kategori tinggi (28%). Demikian pula tingkat stress akademik responden berada pada kategori tinggi (38%). Penelitian ini juga menemukan bahwa laki-laki dan perempuan memiliki kerentanan yang sama untuk mengalami *social media fatigue*.

Saran

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji lebih lanjut variabel *social media fatigue*, dan mengkorelasikannya dengan variabel lain. Terlebih penelitian dengan topik ini yang dilakukan di Indonesia belum banyak. Selain itu, peneliti berikutnya yang ingin meneliti dengan metode yang sama perlu memperluas sampel penelitian.

Daftar Pustaka

- Anderson, M., & Vogels, E. A. (2020). Americans turn to technology during COVID-19 outbreak, say an outage would be a problem. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/03/31/americans-turn-to-technology-during-covid-19-outbreak-say-an-outage-would-be-a-problem/>.
- Bennett, A. A., Campion, E. D., Keeler, K. R., & Keener, S. K. (2021). Videoconference Fatigue? Exploring Changes in Fatigue After Videoconference Meetings During COVID-19. *Journal of Applied Psychology, 106*(3), 330–344. <https://doi.org/10.1037/apl0000906>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*.
- Busari, A. O. (2012). Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science, 2*.
- Dearmaita Purba, S., & Sijabat, F. (2022). Stress, Zoom Fatigue, and Learning Outcomes of Bachelor of Nursing Students in The Covid-19 Pandemic. *International Journal of Nursing*

and Health Services (IJNHS), 5(6), 551–558. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i6.656>

Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(December 2017), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., Salo, M., 2020. Social media overload, exhaustion, and use discontinuance: examining the effects of information overload, system feature overload, and social overload. *Inf. Process. Manage.* 57 (6), 102307. <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>.

Gadzella, B. M. (1991). Student-life Stress Inventory. *Commerce, TX: Copyright*.

Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>

Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *European Review of Applied Psychology / Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 54(4), 261–271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>

Heilporn, G., Lakhali, S., & Bélisle, M. (2021). An examination of teachers' strategies to foster student engagement in blended learning in higher education. In *International Journal of Educational ...*. Springer. <https://doi.org/10.1186/s41239-021-00260-3>

Islam, A.K.M.N., Laato, S., Talukder, S., Sutinen, E., 2020. Misinformation sharing and social media fatigue during COVID-19: An affordance and cognitive load perspective. *Technol. Forecast. Soc. Chang.* 159, 120201. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120201>.

Julianti, M., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. (2022). *Pengaruh mental distress dan social media fatigue terhadap learning burnout pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19 The effect of mental distress and social media fatigue on learning burnout in students during the Covid- 19 pandemic Pendahuluan Kasus virus Corona yang beredar pada bulan Desember 2019 yang muncul.* 02(2), 168–181.

Koeske, G.F., Koeske, R.D., 1993. A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. *Journal of Social Service Research* 17 (3-4), 107–135.

Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61.

Lee MD, J. (2020). A Neuropsychological Exploration of Zoom Fatigue. *Psychiatric Times*.

- Lestari, P. W., & Fayasari, A. (2022). Zoom Fatigue during the COVID-19 Pandemic: Is it Real? *Kesmas*, 17(2), 151–156. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v17i2.5707>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology and People*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Ou, M., Zheng, H., Kim, H. K., & Chen, X. (2023). A meta-analysis of social media fatigue: Drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior*, 140(August 2022), 107597. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>
- Permana, A. A., Kusnadi, A., Marpaung, A. N., & Marcela, E. Dela. (2023). *Effect of Zoom fatigue on health and learning loss in students during the COVID-19 pandemic*. 10(1), 22–32.
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*. <http://dx.doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020a). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Riedl, R. (2022). On the stress potential of videoconferencing: definition and root causes of Zoom fatigue. *Electronic Markets*, 32(1), 153–177. <https://doi.org/10.1007/s12525-021-00501-3>
- Rutkowska, A., Cieřlik, B., Tomaszczyk, A., & Szczepańska-Gieracha, J. (2022). Mental Health Conditions Among E-Learning Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health*, 10(May), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.871934>
- Salo, M., Pirkkalainen, H. and Koskelainen, T. (2017), “Technostress and social networking services: uncovering strains and their underlying stressors”, *Scandinavian Conference on Information Systems*, Springer, pp. 41-53.
- Sengupta, S., & Vaish, A. (2023). A study on social media and higher education during the COVID-19 pandemic. *Universal Access in the Information Society*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10209-023-00988-x>
- Sheng, N., Yang, C., Han, L., & Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 139(September 2022), 107500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>

- Simanihuruk, L., Simarmata, J., Sudirman, A., Hasibuan, M. S., Safitri, M., Ramadhani, O. K. S. R., & Sahir, S. H. (2019). *E-Learning: Implementasi, Strategi dan Inovasinya*.
- Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*.
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social media fatigue -Technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of WeChat. *Computers in Human Behavior, 101*(July), 297–310. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>
- Zhang, K., Wu, S., Xu, Y., Cao, W., Goetz, T., & ... (2021). Adaptability promotes student engagement under COVID-19: the multiple mediating effects of academic emotion. In *Frontiers in ...*. [frontiersin.org. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.633265](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.633265)
- Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitivebehavioral- emotional perspective. *PLoS ONE, 16*(1 January), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network service. *Information & Management*.