

Gambaran Tingkat *Social Media Fatigue* Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Description the Level of Social Media Fatigue on Collage Students in Makassar

Ayu Adrianti Azhari*, Titin Florentina Purwasetiawatik, A. Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: ayu.adrianti.azhari@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa di Kota Makassar. Partisipan dalam penelitian ini adalah 400 mahasiswa di Kota Makassar dengan kriteria yaitu berusia 18-25 tahun dan menghabiskan waktu di media sosial minimal 6 jam perhari. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analisis deskriptif dan menggunakan instrumen penelitian yaitu *social media fatigue scale* yang diadaptasi agar sesuai dengan subjek dan konteks peneliti serta skala *social media fatigue* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.816 dari total item valid sebanyak 14 item. Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa di Kota Makassar mengalami *social media fatigue* pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 63.5%. Mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* tingkat sedang, menunjukkan perilaku dengan tidak berhenti menggunakan media sosial, hal ini disebabkan beberapa mahasiswa merasa bahwa media sosial menjadi kebutuhan yang penting untuk berkomunikasi dengan individu lainnya.

Kata Kunci: *Social Media Fatigue*, Media sosial, Mahasiswa.

Abstract

This study aims to determine the description of level of social media fatigue among students in Makassar. Participants in this study were 400 students in Makassar city with the criteria of being 18-25 years old and spending time on social media for at least 6 hours per day. This study uses a descriptive analysis research design and research instruments: a social media fatigue scale adapted to suit the subject and researcher context. The scale of social media fatigue has a reliability value of 0.816, a total of 14 valid items. Based on the results of the research analysis that has been carried out, it is found that most students in Makassar experience social media fatigue at a moderate level with a percentage of 63.5%. Experienced students have moderate social media fatigue, showing behavior by not stopping to use social media; this is because some students feel that social media is an essential requirement for communicating with other individuals.

Keywords: *Social Media Fatigue, Social Media, Collage Student.*

PENDAHULUAN

Internet merupakan singkaan dari *interconnected network* yang dimana memiliki fungsi menghubungkan jaringan satu ke jaringan lainnya (Yuhefizar, 2008). Dari fungsi inilah, internet dapat berkembang dan memiliki manfaat bagi perkembangan dunia. Khairuni (2016) menyampaikan bahwa media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Contoh dampak positif yaitu setiap orang bisa bersosialisasi kepada banyak orang dengan waktu yang efektif, sarana yang efektif untuk memberitahukan sebuah informasi, atau dapat menjadi sarana pendidikan. Adapun dampak negatif media sosial salah satunya bisa memicu kriminalitas, menghabiskan waktu produktif untuk aktivitas sehari-hari misalnya update status bagi pelajar atau mahasiswa sehingga dapat mengganggu proses belajar.

Dampak negatif lain dari penggunaan media sosial yaitu munculnya rasa lelah terhadap penggunaan media sosial. Hal ini didukung oleh artikel yang diterbitkan oleh Technopedia (2017) menyebutkan

bahwa terdapat hasil survei yang dilakukan oleh Gartner (2011) dimana didapatkan responden sebanyak 6.295 dengan usia mulai dari 13 sampai 74 tahun dari berbagai negara. Pada survei tersebut responden diberikan pertanyaan mengenai penggunaan media sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari. Survei ini dilakukan untuk mengetahui seberapa antusias responden terhadap penggunaan media sosial secara umum dari berbagai wilayah. Dari hasil survei dapat diketahui bahwa beberapa remaja dan orang dewasa mengalami kelelahan menggunakan media sosial yang diakibatkan banyak menghabiskan waktu di media sosial. Fenomena rasa lelah dari menggunakan media sosial ini disebut *social media fatigue*.

Zhang et al., (2021) mengemukakan bahwa *social media fatigue* adalah perilaku individu yang menarik diri dari media sosial yang diakibatkan karena munculnya rasa lelah yang berkaitan dengan kehidupan sosial dan kesejahteraan individu. Fenomena ini terjadi karena adanya interaksi antara faktor sosial dan teknologi. Terdapat tiga aspek dalam *social media fatigue* yaitu pertama, aspek kognitif yaitu aspek yang berfokus pada proses penerimaan informasi. Kedua, aspek emosional yaitu dimana aspek yang dipengaruhi oleh emosi negatif seperti frustrasi dan kecemasan. Terakhir, yaitu aspek perilaku adalah perilaku yang dimunculkan dari akibat *social media fatigue* seperti pelupa atau kurang fokus.

Dhir et al., (2018) menyebutkan seseorang yang mengalami *social media fatigue*, terdapat beberapa perubahan kebiasaan saat menggunakan media sosial. Perubahan tersebut yaitu mengganti platform media sosial yang biasa digunakan, berhenti sementara menggunakan media sosial, interaksi tidak kurang aktif pada aktivitas media sosial, bahkan berhenti secara permanen menggunakan media sosial.

Social media fatigue menjadi penyebab individu kehilangan konsentrasi dan fokus terhadap pekerjaan yang harus dilakukan Zhang et al., (2016). Dalam hal ini memicu penurunan performa belajar mahasiswa. Mahasiswa yang sedang belajar secara daring tidak mampu menampilkan kinerja yang maksimal dan penurunan prestasi. Adapun beberapa dampak yang muncul yang diakibatkan *social media fatigue* yaitu kondisi emosi yang tidak stabil, kegagalan mencapai *well-being*, dan penurunan prestasi akademik.

Dari beberapa teori yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa *social media fatigue* menyebabkan kehidupan individu menjadi terganggu seperti kurang fokus, emosi tidak stabil, berhenti atau mengurangi waktu menggunakan media sosial dan sebagainya. Sehingga peneliti tertarik ingin meneliti *social media fatigue* khususnya pada mahasiswa yang sedang menimba ilmu di Kota Makassar. Adapun alasan peneliti memilih kota Makassar yaitu *social media fatigue* masih menjadi hal yang tabu di kalangan masyarakat Makassar, sehingga hal ini menjadi ketertarikan tersendiri bagi sang peneliti untuk meneliti *social media fatigue* di Kota Makassar.

Aspek Kognitif

Menurut *Limited Capacity Model* (LCM) mengemukakan bahwa paparan informasi yang diterima dalam jangka waktu panjang akan membuat individu dengan *social media fatigue* merasakan kelebihan beban dan pada akhirnya cenderung mengurangi penggunaan media sosial. Adapun Individu ini akan cenderung merasakan cemas akan privasinya di media sosial. Ming-Yueh et al., (2013) mengemukakan bahwa kelebihan informasi akan menyebabkan individu mengalami beban kognitif. Jika beban kognitif berlangsung dalam durasi yang lama, secara psikologi dan emosional akan membuat individu merasa kelelahan (*fatigue*) dan terganggu kesehatan mental. Hal ini juga didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Guo et al., (2020) menyatakan bahwa durasi individu menggunakan media sosial secara berlebihan dapat mempercepat terjadinya *social media fatigue*.

Dimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafiza dkk., (2022) menyebutkan bahwa individu yang menggunakan media sosial lebih dari 6 jam maka lebih rentan mengalami *social media fatigue*. Hal ini dikaitkan dengan adanya fenomena negatif yang muncul akibat dari penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga ada peningkatan kapasitas dalam diri untuk mampu memproses suatu informasi yang diterimanya. Lang, (2000) mengemukakan bahwa Kapasitas diri ini mengacu pada model keterbatasan kapasitas (*Limited-capacity model*) seseorang, yaitu satu, pengguna media sosial sebagai pengolah informasi dan kedua, pengguna media sosial memiliki keterbatasan akan kapasitas kognitif serta mental.

Aspek Emosi

Individu yang rentan menderita emosi negatif seperti frustrasi dan kecemasan ketika dihadapkan dengan informasi berlebih sehingga menimbulkan *social media fatigue*. Hal ini disebabkan karena adanya informasi yang berlebihan atau informasi yang kurang lengkap, informasi yang kurang terorganisir atau disajikan, kurangnya pemahaman mengenai lingkungan informasi didapatkan, dan sebagainya. Sehingga individu yang mengalami hal ini ketidakmampuan mencari informasi, perasaan yang tidak stabil, dan merasa ketakutan.

Ravindran et al., (2014) mengemukakan bahwa *social media fatigue* sebagai respon emosional negatif terhadap kegiatan media sosial. Seperti kelelahan, kebosanan, keletihan, ketidakpedulian, dan motivasi yang rendah. Pengaruh emosi ini mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Hal ini disebabkan karena munculnya rasa cemas dan ketakutan dengan penerimaan informasi dalam jumlah yang banyak.

Aspek Perilaku

Perilaku yang muncul seperti pelupa dan kurang fokus saat mengalami *social media fatigue*. Hal ini ditekankan karena informasi yang berlebihan dapat mempengaruhi memori dan beberapa penelitian juga menunjukkan individu merasa kesulitan dalam berkonsentrasi mengerjakan tugas. Sehingga hal ini berakibat pada perilaku individu terhadap kehidupan sehari-harinya, misalnya menurunnya performa dan prestasi akademik.

METODE PENELITIAN

Responden

Responden dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan pendekatan *non-probability sampling* dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun penelitian ini memiliki kriteria responden yaitu mahasiswa yang sedang menempuh kuliah di Kota Makassar, berusia 18-25 tahun, dan menghabiskan waktu minimal 6 jam perhari di media sosial. jumlah responden yang digunakan sebanyak 400 orang.

Instrumen penelitian

Skala yang digunakan pada penelitian ini yaitu *social media fatigue scale*, yang dibuat oleh Zhang, et al (2021). Skala penelitian ini terdiri atas 14 item yang telah dinyatakan valid untuk mengukur *social media fatigue*. Skala ini dimenggunakan model skala likert dengan bentuk beberapa jawaban yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS), dengan skor pada setiap jawaban berkisar pada angka 4 hingga 1 untuk setiap item *favorable*. Skala untuk mengukur *social media fatigue* dalam penelitian ini diadaptasi langsung oleh peneliti berdasarkan teori *social media fatigue* yang dikemukakan oleh Zhang, et al (2021) dan memiliki nilai reliabilitas *cronbach alpha* yaitu 0.816.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik analisis deskriptif yang dikerjakan untuk menjelaskan secara sistematis dan akurat mengenai fakta atau karakteristik dari populasi penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Tabel 1. Demografi Responden

	Demografi	Frekuensi
Jenis Kelamin	Perempuan	70.3%
	Laki-laki	29.4%
Usia	18 – 19 tahun	23.4%
	20 – 21 tahun	27.7%
	22 – 23 tahun	36.7%
	24 – 25 tahun	12.0%
Universitas	Universitas Negeri Makassar	29.0%
	Universitas Hasanuddin	23.3%
	Universitas Islam Negeri	12.5%
	Universitas Bosowa	11.5%
	Sekolah Tinggi Farmasi	4.8%
	Universitas Muslim Indonesia	10.0%
	Universitas Muhammadiyah	9.0%

Durasi penggunaan media sosial	6 jam	23.9%
	7 jam	25.7%
	8 jam	21.9%
	12 jam	7.7%
	15 jam	12.2%

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebanyak 70.3%, dalam rentang usia 22-23 tahun sebanyak 36.7%, menempuh pendidikan di Universitas Negeri Makassar 29.0%, dan menghabiskan waktu di media sosial sebanyak 7 jam sebanyak 25.75.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Skor *Social Media Fatigue*

	Rendah	Sedang	Tinggi
<i>Social Media Fatigue</i>	18.3%	63.5%	18.3%

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* memiliki tingkat skor rendah sebesar 18.3%, mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* tingkat sedang memiliki tingkat skor sebesar 63.5%, dan mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* tingkat tinggi memiliki skor sebesar 18.3%.

Tabel 3. Rangkuman statistik *Social Media Fatigue* berdasarkan analisis per aspek

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kognitif	8	20	14.23	2.33
Emosi	5	30	12.33	3.00
Perilaku	5	20	13.72	2.83

Tabel 4. Kategorisasi Tingkat Skor *Social Media Fatigue* berdasarkan analisis per aspek

Aspek	Rendah	Sedang	Tinggi
Kognitif	12.0%	69.3%	18.8%
Emosi	13.8%	69.3%	17.0%
Perilaku	16.0%	67.0%	17.0%

Berdasarkan tabel 4, dapat dilihat bahwa pada aspek kognitif berada dalam kategori sedang 69.3%. aspek emosi dalam penelitian ini berada di kategori sedang yaitu 69.3, dan aspek perilaku dalam penelitian ini berada dikategori sedang yaitu 67.0%.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat dinyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mempunyai media sosial memiliki tingkat *social media fatigue* yang tergolong dalam kategori sedang. Hal ini dilihat dari persentase terbanyak dari jumlah keseluruhan responden yakni 254 mahasiswa dengan persentase sebesar 63.5%. Hal ini didukung dari hasil analisis variabel berdasarkan aspek, dimana aspek *social media fatigue* yang memiliki skor tinggi terdapat pada aspek kognitif dan aspek emosional. Pada aspek kognitif memiliki hasil analisis dalam tingkat sedang dimana sebesar 69.3% dengan jumlah responden yaitu 277 mahasiswa. pada aspek emosional menunjukkan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* pada tingkat sedang sebesar 69.3% dengan jumlah responden yaitu 277 mahasiswa.

Dengan adanya berbagai tingkat *social media fatigue* yang dimana tertinggi pada tingkat sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *social media fatigue* sedang tidak berhenti menggunakan media sosial meskipun mereka mengalami kelelahan pada saat menggunakan media sosial. Hal ini disebabkan karena adanya karena individu tersebut tidak memiliki keinginan untuk berhenti menggunakan media sosial meskipun terdapat munculnya beberapa gejala *social media fatigue*.

Hasil tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Chulwan dan Mahoney, (2020) mengungkapkan bahwa individu yang mengalami *social media fatigue* tingkat sedang menunjukkan beberapa individu tidak memiliki niat untuk berhenti menggunakan media sosial meskipun beberapa dari mereka mengalami gejala-gejala munculnya *social media fatigue*. Hal tersebut terjadi karena beberapa individu yang menggunakan media sosial memiliki kebutuhan akan menjalin komunikasi

dengan orang lewat media sosial. Dengan demikian penelitian ini menunjukkan bahwa pengguna media sosial yang mengalami *social media fatigue* tingkat sedang, tidak akan berhenti dengan begitu saja pada saat menggunakan media sosial.

Adapun hasil analisis setiap aspek menunjukkan bahwa dari aspek kognitif terdapat 277 mahasiswa dengan persentase 69.3%. Dari hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *social media fatigue*, akan mengalami kondisi dimana ketika menerima informasi dalam jangka waktu panjang akan membuatnya merasakan kelebihan beban kognitif. Hal ini disebabkan karena individu perlu membutuhkan energi ekstra dalam memproses beberapa informasi yang diperoleh dari media sosial.

Hasil ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo dkk., (2020) dimana menyebutkan bahwa seseorang menerima informasi secara berlebihan menunjukkan memiliki sumbangan terbesar munculnya *social media fatigue*. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Nawaz et al., (2018) mengemukakan bahwa individu yang menerima informasi secara berlebihan ketika menggunakan media sosial akan menyebabkan munculnya *social media fatigue*, yang dimana secara tidak sengaja mereka memaksakan dirinya untuk memproses informasi yang mereka dapatkan dari sosial media. Meskipun pada saat mahasiswa mengalami kondisi kelebihan beban kognitif, mereka lebih cenderung tidak berhenti atau menghindari penggunaan media sosial.

Adapun hasil analisis *social media fatigue* berdasarkan aspek emosional menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* berdasarkan aspek emosional dalam tingkat sedang sebesar 69.3% dengan jumlah responden yaitu 277 mahasiswa. Dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *social media fatigue* lebih cenderung mengalami frustrasi dan kecemasan ketika dihadapkan dengan informasi secara berlebihan. Dimana kondisi yang mereka alami lebih cenderung merasa kesal, cemas, dan gugup sehingga individu tersebut akan merasa terganggu dengan berbagai fitur di media sosial, serta akan merasa kesulitan ketika ingin memposting sesuatu di media sosial.

Hal ini disebabkan karena kurangnya mengenai lingkungan informasi didapatkan, adanya informasi hoax dan sebagainya. Sehingga individu yang mengalami hal ini ketidakmampuan mencari informasi, peranan yang kurang stabil, dan merasa ketakutan. Hasil ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhang, et al (2021) menyebutkan bahwa individu yang rentan mengalami *social media fatigue*, disebabkan karena adanya penerimaan informasi secara berlebihan atau adanya juga informasi yang kurang lengkap, informasi yang kurang.

Hasil analisis *social media fatigue* berdasarkan aspek perilaku menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* berdasarkan aspek perilaku memiliki tingkat sedang sebesar 67.0% dengan jumlah responden yaitu 268 mahasiswa. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa individu yang mengalami *social media fatigue* cenderung memunculkan perilaku kurang fokus atau sering merasa lupa ketika melakukan suatu kegiatan. Dimana individu akan sering merasa lupa dengan kegiatannya di media sosial seperti lupa konten yang ingin diposting di media sosial, serta sering merasa lupa ketika mencari sesuatu di media sosial.

Hal ini disebabkan karena informasi yang berlebihan dapat mempengaruhi memori dan beberapa penelitian juga menunjukkan individu merasa kesulitan dalam berkonsentrasi mengerjakan tugas. Sehingga hal ini berakibat pada perilaku individu terhadap kehidupan sehari-harinya, misalnya menurunnya performa dan prestasi akademik. Dimana hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zhang, et al (2021) yang menyebutkan bahwa individu yang mengalami *social media fatigue* cenderung akan memiliki perilaku seperti pelupa dan kurang fokus saat mengalami *social media fatigue*.

Terdapat hasil analisis *social media fatigue* berdasarkan usia yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 22-23 tahun dalam hal ini usia dewasa awal memiliki tingkat *social media fatigue* sedang sebesar 35.0% dengan jumlah responden yaitu 89 responden. Dari hasil analisis ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berusia 22-23 tahun lebih cenderung rentan mengalami *social media fatigue*. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Hafiza, dkk (2022) menyebutkan bahwa usia dewasa awal yang menggunakan media sosial lebih rentan mengalami *social media fatigue*, hal ini dikarenakan karena adanya pengaruh kesejahteraan subjektif *online* yang rendah dan masalah privasi tinggi sehingga memungkinkan munculnya *social media fatigue* bagi pengguna media sosial.

Adapun hasil analisis *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin, dimana hasil analisis menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat *social media fatigue* yang sedang dimana sebesar 73.7% dengan jumlah responden yaitu 186 responden. Dari hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa perempuan yang menggunakan media sosial lebih cenderung rentan mengalami *social media fatigue*.

Hal ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Choi dan Mahoney (2020) menyebutkan bahwa perempuan lebih menunjukkan tingkat *social media fatigue* yang tinggi dibandingkan laki-laki, disebabkan karena perempuan lebih sering membandingkan dirinya dengan orang lain di sosial media baik secara penampilan, kegiatan yang dilakukan, dan sebagainya.

Hal tersebut juga didukung dari hasil penelitian dari Jin dan Noh (2015) menyatakan bahwa perempuan lebih rentan memunculkan perilaku *social media fatigue* yang bisa disebabkan karena perempuan tidak hanya mementingkan reaksi orang lain terhadap postingan tetapi mereka juga mementingkan bagaimana reaksi mereka terhadap postingan teman atau kenalannya. Sehingga hal tersebut lebih memungkinkan perempuan lebih mengalami *social media fatigue* dibandingkan laki-laki.

Adapun hasil analisis *social media fatigue* berdasarkan durasi menggunakan media sosial, dimana hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di media sosial selama 7 jam memiliki tingkat *social media fatigue* sedang sebesar persentase 61.2% dengan jumlah responden yaitu 63 mahasiswa. Dalam hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan banyak waktu di media sosial selama 7 jam akan lebih cenderung rentan memunculkan perilaku *social media fatigue*.

Dimana hasil analisis ini didukung dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hafizah, dkk (2022) menyatakan bahwa individu yang menghabiskan banyak waktu di media sosial lebih dari 6 jam maka lebih rentan mengalami *social media fatigue*, hal ini disebabkan karena kapasitas diri dalam diri individu dalam memproses suatu informasi dan komunikasi yang diterima. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Guo, et al (2020) menyatakan bahwa individu yang menggunakan media sosial secara berlebihan maka dapat mempercepat munculnya *social media fatigue*.

KESIMPULAN

Social media fatigue adalah suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan penggunaan media sosial secara berlebihan. Adapun penelitian terkait variabel *social media fatigue* pada mahasiswa di Kota Makassar. Setelah dilakukan kategorisasi data dengan jumlah responden yang diperoleh sebanyak 400 mahasiswa, dari hasil analisis deskriptif diperoleh bahwa 73 mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* tingkat rendah sebesar 18.3%, 254 mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* tingkat sedang sebesar 63.5% dan mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* tingkat tinggi sebesar 18.3% mahasiswa dengan jumlah responden yaitu 73 mahasiswa.

Gambaran *social media fatigue* pada mahasiswa di Kota Makassar berada pada tingkat sedang. Maka dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* di Kota Makassar dikatakan baik dengan persentase sebesar 63.5%. Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi hal tersebut yaitu faktor usia responden dalam penelitian ini yaitu 18 tahun sampai 25 tahun. Usia memiliki pengaruh terhadap cara berpikir dan pemahaman terkait situasi yang sedang dihadapi. Mahasiswa saat ini berada pada tahap transisi antara remaja dan dewasa awal. Dengan demikian, mahasiswa cenderung mengalami stres dari berbagai tekanan dari lingkungan sekitar yang harus dilewati dengan baik. Sehingga mahasiswa tersebut dapat mampu mengembangkan pemahaman dalam pola pikir mengenai situasi yang sedang dihadapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Chulwan, C., & Mahoney, T. (2020). Social Networking Service Fatigue and Cessation: Focusing on Cultural and Gender Differences. *Korea Science*, 20(7), 547–559. <https://koreascience.kr/article/JAKO202022560455235.page>
- 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(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Guo, Y., Lu, Z., Kuang, H., & Wang, C. (2020). Information avoidance behavior on social network sites: Information irrelevance, overload, and the moderating role of time pressure. *International Journal of Information Management*, 52, 102067. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2020.102067>
- Hafiza, A. H., Prabowo, A., & Silfiasari, S. (2022). Kesejahteraan subjektif online dan masalah privasi terhadap kelelahan menggunakan media sosial. *Cognicia*, 10(1), 58–63. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20077>

- Jin, B., & Noh, H.-J. (2015). Self-disclosure Tendency, Facebook Activities, and Relational Usefulness: Sex Differences in Young Adults. *The Journal of the Korea Contents Association*, 15, 449–459. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.07.449>
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif dan Negatif Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus di SMP Negeri 2 Kelas VIII Banda Aceh). *Jurnal Edukasi*, 2(1), 91–106.
- Lang, A. (2000). The Limited Capacity Model of Mediated Message Processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02833.x>
- Ming-Yueh, H., Hong, J.-C., Cheng, H.-Y., Peng, Y.-C., & Wu, N.-C. (2013). Gender differences in cognitive load and competition anxiety affect 6th grade students' attitude toward playing and intention to play at a sequential or synchronous game. *Computers & Education*, 60, 254–263. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.06.014>
- Nawaz, M. A., Shah, Z., Nawaz, A., Asmi, F., Hassan, Z., & Raza, J. (2018). Overload and exhaustion: Classifying SNS discontinuance intentions. *Cogent Psychology*, 5. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1515584>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). 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>
- Technopedia. (2017). *Definition of social media fatigue*. <https://www.techopedia.com/definition/27372/social-media-fatigue>
- Yuhefizar. (2008). *10 Jam Menguasai Internet: Teknologi dan Aplikasinya*. Elex Media Komputindo.
- 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 of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information & Management*, 53, 904–914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>