

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN *SOCIAL MEDIA FATIGUE* SELAMA PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA KEPERAWATAN

Komang Suwari*¹, Putu Ayu Sani Utami¹, Nyoman Agus Jagat Raya¹

¹Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

*korespondensi penulis, e-mail: kmsuwari@gmail.com

ABSTRAK

Social media fatigue rentan dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring yang mengakibatkan dampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun mental seperti depresi, kecemasan, emosi yang tidak stabil, serta penurunan akademik akibat penggunaan media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *social media fatigue* selama pembelajaran daring pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *study cross sectional*. Sampel penelitian menggunakan *probability sampling* dengan teknik *stratified random sampling* (n=180). Data dikumpulkan dengan kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* dan *Social Media Fatigue Scale (SMFS)*. Hasil penelitian menunjukkan 156 (86,7%) responden memiliki tingkat *social media fatigue* sedang. Uji korelasi terhadap *social media fatigue* menunjukkan karakteristik responden tidak memiliki hubungan (p value usia = 0,999; jenis kelamin = 1,000; IPK = 1,000). Begitupun dengan kualitas tidur (p value = 0,162) dan resiliensi (p value = 0,333). Namun stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan *social media fatigue* (p value = 0,001). *Social media fatigue* dapat dipengaruhi oleh stres akademik yang mengakibatkan mahasiswa cenderung menggunakan media sosial selama proses pembelajaran. Pencegahan *social media fatigue* dapat dilakukan dengan melakukan kontrol diri seperti *self healing* dan menggunakan media sosial secara efektif terutama sebagai sarana pembelajaran.

Kata kunci: daring, mahasiswa, *social media fatigue*, stres

ABSTRACT

Social media fatigue is prone to be experienced by students during online learning which results in adverse effects on physical and mental health such as depression, anxiety, unstable emotions, and academic decline due to the use of social media. This study aims to determine the factors associated with social media fatigue during online learning for nursing students at Udayana University. The research design used a quantitative approach with a cross sectional study method. The research sample used probability sampling with stratified random sampling technique (n=180). Data were collected using the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and Social Media Fatigue Scale (SMFS) questionnaires. The results showed 156 (86,7%) respondents had a moderate level of social media fatigue. The correlation test on social media fatigue shows that the respondent's characteristics have no relationship (p value of age = 0,999; gender = 1,000; GPA = 1,000). Likewise with sleep quality (p value = 0,162) and resilience (p value = 0,333). However, academic stress has a significant relationship with social media fatigue (p value = 0,001). Social media fatigue can be influenced by academic stress which causes students to tend to use social media during the learning process. Prevention of social media fatigue can be done by exercising self-control such as self-healing and using social media effectively, especially as a learning tool.

Keywords: online, social media fatigue, stress, students

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 merupakan peristiwa yang terjadi di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Pemerintah menerapkan berbagai upaya untuk menangani pandemi Covid-19. Pendidikan adalah salah satu bidang yang terdampak akibat pandemi Covid-19. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah menerbitkan surat edaran nomor 15 tahun 2020 mengenai pedoman pelaksanaan proses belajar-mengajar dari rumah dalam masa pandemi atau dalam masa darurat penyebaran Covid-19 (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2020).

Perkembangan teknologi semakin meningkat selama masa pandemi. Teknologi berperan sebagai media penghubung antara pendidik dan peserta didik untuk melakukan interaksi dalam pelaksanaan sistem pembelajaran daring. Teknologi juga berperan dalam memfasilitasi pendidik untuk memberikan materi pembelajaran sehingga proses belajar-mengajar tetap berlangsung meskipun tidak secara tatap muka (Salsabila dkk, 2020).

Perubahan metode pembelajaran daring dapat berdampak pada masalah kesehatan. Kondisi ini dapat terjadi ketika seseorang merasa begitu tertekan akibat beban kerja yang berat atau berlebihan (Gaol, 2016). Tekanan akibat pembelajaran daring terasa lebih berat sehingga mahasiswa memilih untuk melakukan koping stres dengan menggunakan media sosial (Fang *et al.*, 2017). Media sosial dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengatasi rasa bosan dan stres selama belajar di rumah. Penggunaan media sosial secara terus-menerus serta banyaknya sumber informasi yang tidak relevan di media sosial dapat menyebabkan terjadinya *social media fatigue* (Zhang *et al.*, 2016).

Social media fatigue adalah salah satu hasil dari kegiatan di media sosial yang menggunakan kapasitas kognitif sehingga dapat mengurangi kinerja akademik mahasiswa (Dhir *et al.*, 2019). *Social media fatigue* dapat menimbulkan

dampak yang buruk terhadap kesehatan fisik dan kesehatan mental (Ravindran *et al.*, 2014; Dhir *et al.*, 2019). Dayton dkk (2021) menyebutkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 18-23 tahun. Dhir *et al.* (2018) menjelaskan bahwa partisipan berada pada rentang usia 12-18 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pengguna media sosial adalah kalangan remaja dari remaja awal hingga remaja akhir. Zhou & Zhang (2019) menjelaskan jenis kelamin dapat menjadi salah satu variabel yang berhubungan dengan *social media fatigue*. Ravindran *et al.* (2014) menjelaskan bahwa perbedaan *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin hanya terlihat sekilas dalam proses wawancara, sedangkan variasi temuannya tidak tampak secara kuantitatif. Nikodijevic, Labovic, dan Dokovic (2012) dalam Arlinkasari dan Akmal (2017), menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara IPK dengan kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring. Mahasiswa dengan IPK rendah lebih berisiko mengalami terjadinya kelelahan emosional. Mahasiswa dengan IPK tinggi tidak berisiko mengalami kelelahan emosional (Lee *et al.*, 2010).

Stres akademik merupakan stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik (Lubis, Ramadhan, & Rasyid, 2021). Mahasiswa dapat mengalami stres akademik selama pembelajaran daring, sehingga melakukan koping stres dengan memanfaatkan media sosial. Namun hal itu malah menjadi sumber masalah baru penyebab stres (Rahardjo dkk, 2020).

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek yang berpengaruh akibat adanya stres atau kelelahan karena sistem pembelajaran daring (Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016). Ainida, Lestari, & Rizany (2020) menjelaskan bahwa latensi tidur merupakan salah satu komponen yang mengganggu kualitas tidur. Media sosial menjadi penyebab seseorang kesulitan dalam mencapai tidur sehingga

cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk.

Mahasiswa memerlukan kemampuan untuk bertahan sehingga dapat bangkit dari permasalahan secara sehat (Setyaningtyas, Prahara, & Kuncoro, 2020). Mahasiswa dengan resilien yang baik dapat berpikir positif sehingga mampu mengembangkan sejumlah strategi koping terhadap sistem pembelajaran daring serta melakukan berbagai interaksi di media sosial selama masa pandemi Covid-19 (Hafnidar dkk, 2021).

Rakhmawati (2014) dalam Rismaniar (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa keperawatan memiliki beban dan tekanan yang cukup berat dalam menjalani perkuliahan. Mahasiswa keperawatan Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners (PSSIKPN) merupakan salah satu program studi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menjalankan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 164 mahasiswa keperawatan Universitas Udayana ditemukan bahwa

mahasiswa cenderung mengalami *social media fatigue* akibat penggunaan media sosial. Mahasiswa juga cenderung mengalami stres akademik dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Besarnya risiko dan angka kejadian pada mahasiswa keperawatan, perlu dilakukan identifikasi untuk menguji hubungan antara variabel karakteristik demografi, stres akademik, kualitas tidur dan resiliensi kaitannya dengan *social media fatigue*. Stres akademik yang tinggi, kualitas tidur yang buruk, resiliensi yang rendah dan *social media fatigue* yang tinggi dapat mengancam kesehatan secara fisik maupun mental sehingga dapat mempengaruhi kinerja mahasiswa selama proses akademik. Mahasiswa diharapkan mampu mengenali dan mengetahui kerentanannya sehingga dapat mencegah dan mengatasi permasalahan agar tidak mengganggu proses perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *study cross sectional* untuk mengkaji dinamika korelasi antara variabel *independent* (karakteristik demografi, stres akademik, kualitas tidur, dan resiliensi) dengan variabel *dependent* (*social media fatigue*) pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan Universitas Udayana angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 yang berstatus aktif dalam kegiatan akademik berjumlah 294 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling* dengan kriteria inklusi, eksklusif, dan *drop out* didapatkan sejumlah 180 orang responden.

Pengumpulan data menggunakan kuesioner data karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, IPK), kuesioner *Educational Stress Scale for Adolescents*

(ESSA), kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), dan kuesioner *Social Media Fatigue Scale* (SMFS). Semua kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitasnya.

Pengumpulan data diawali dengan melakukan penjelasan penelitian kepada responden melalui *webex meeting* untuk menyamakan persepsi terkait penelitian yang dilakukan. Responden dipilih secara acak menggunakan aplikasi *Random Number Generator*. NIM yang terpilih di setiap angkatan dimasukkan ke dalam grup *whatsapp* yang peneliti buat. Peneliti membagikan kuesioner melalui grup *whatsapp* yang berbentuk *google form* dilengkapi dengan pengisian *inform consent*. Pembagian kuesioner dilakukan 2 kali dalam 2 hari dan diberikan tenggang waktu selama 3 hari untuk mengisi kuesioner. Data yang telah terkumpul

dilakukan analisis sesuai dengan tujuan penelitian.

Analisis univariat dalam penelitian ini mendeskripsikan data karakteristik demografi dalam bentuk distribusi frekuensi dan data stres akademik, kualitas tidur, resiliensi, serta *social media fatigue* dibuat dalam bentuk tendensi sentral.

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan karakteristik demografi (usia, jenis kelamin, IPK) dengan *social media fatigue* menggunakan uji *Chi Square* karena merupakan uji nonparametrik dengan skala nominal / kategorik, namun setelah dilakukan analisis data uji *Chi Square* tidak terpenuhi

sehingga menggunakan alternatif uji *Kolmogorov Smirnov*. Hubungan stres akademik, kualitas tidur, dan resiliensi dengan *social media fatigue* menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kepercayaan 95% karena data tidak terdistribusi normal ($p \leq 0,05$) dan berupa data ordinal. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor 506/UN14.2.2.VII.14/LT/2022.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n=180)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia (tahun)		
18	25	13,9 %
19	61	33,9 %
20	35	19,4 %
21	37	20,6 %
22	21	11,7 %
23	1	0,5 %
Jumlah	180	100,0 %
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	24	13,3 %
Perempuan	156	86,7 %
Jumlah	180	100,0 %
IPK		
IPK > 3,50	75	41,7 %
IPK 3,01 - 3,50	99	55,0 %
IPK 2,76 - 3,00	5	2,8 %
IPK 2,50 - 2,75	1	0,5 %
Jumlah	180	100,0 %
Angkatan		
2018	39	21,7 %
2019	38	21,1 %
2020	50	27,8 %
2021	53	29,4 %
Jumlah	180	100,0 %

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 19 tahun yaitu sebanyak 61 orang (33,9%) dan jenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 156 orang (86,7%). Data IPK didapatkan hasil bahwa

responden dengan IPK terbanyak yaitu pada rentang IPK 3,01 - 3,50 sebanyak 99 orang (55,0%). Data angkatan responden terbanyak berasal dari angkatan 2021 yaitu sebanyak 53 orang (29,4%).

Tabel 2. Hasil Distribusi Stres Akademik, Kualitas Tidur, Resiliensi, dan *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n=180)

Variabel	Mean	Median	Min-Max	CI 95%	Kategori	Skor	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Akademik	54,03	54,00	28-73	52,87-55,18	Sangat rendah	1-39	7	3,9 %
					Rendah	40-46	27	15,0 %
					Sedang	47-51	31	17,2 %
					Tinggi	52-58,5	63	35,0 %
					Sangat tinggi	>58,6	52	28,9 %
Jumlah							180	100,0 %
Kualitas Tidur	8,26	8,00	1-19	7,76-8,75	Baik	1-39	44	24,4 %
					Buruk	40-46	136	75,6 %
Jumlah							180	100,0 %
Resiliensi	67,39	69,00	13-100	65,47-69,30	Rendah	0-70	99	55,0 %
					Sedang	71-83,75	69	38,3 %
					Tinggi	83,76-100	12	6,7 %
Jumlah							180	100,0 %
Social Media Fatigue	56,19	55,00	22-99	54,34-58,04	Rendah	1-35,3	4	2,2 %
					Sedang	35,4-70,6	156	86,7 %
					Tinggi	70,7-106	20	11,1 %
Jumlah							180	100,0 %

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata dari stres akademik yaitu 54,03 dengan nilai tengah yaitu 54. Nilai terendah dari stres akademik adalah 28 dan nilai tertinggi adalah 73. Hasil interval pada penelitian ini diyakini bahwa 95% data berada antara nilai 52,87-55,18. Hasil klasifikasi menunjukkan bahwa responden penelitian mengalami stres akademik tinggi sebanyak 63 orang (35,0%).

Nilai rata-rata dari kualitas tidur yaitu 8,26 dengan nilai tengah yaitu 8. Nilai terendah dari kualitas tidur adalah 1 dan nilai tertinggi adalah 19. Hasil interval pada penelitian ini diyakini bahwa 95% data berada antara nilai 7,76-8,75. Hasil klasifikasi menunjukkan sebagian besar responden penelitian memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 136 orang (75,6%).

Nilai rata-rata dari resiliensi yaitu 67,39 dengan nilai tengah yaitu 69. Nilai terendah dari resiliensi adalah 13 dan nilai tertinggi adalah 100. Hasil interval pada

penelitian ini diyakini bahwa 95% data berada antara nilai 65,47-69,30. Nilai kualitas tidur dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi, maka hasil klasifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki resiliensi pada kategori rendah sebanyak 99 orang (55,0%).

Nilai rata-rata *social media fatigue* yaitu 56,19 dengan nilai tengah yaitu 55. Nilai terendah dari *social media fatigue* adalah 22 dan nilai tertinggi adalah 99. Hasil interval pada penelitian ini diyakini bahwa 95% data berada antara nilai 54,34-58,04. Nilai *social media fatigue* dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi, maka hasil klasifikasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian memiliki *social media fatigue* pada kategori sedang sebanyak 156 orang (86,7%).

Tabel 3. Hubungan Karakteristik (Usia, Jenis Kelamin, dan IPK) dengan *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n=180)

Uji Korelasi	Variabel	N	Social Media Fatigue	
			Z	p value
Kolmogorov Smirnov	Usia	180	0,365	0,999
Kolmogorov Smirnov	Jenis Kelamin	180	0,292	1,000
Kolmogorov Smirnov	IPK	180	0,138	1,000

Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi (p) pada variabel usia dengan *social media fatigue* yaitu 0,999 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara karakteristik usia dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Nilai signifikansi (p) pada variabel jenis kelamin dengan *social media fatigue* yaitu 1,000 ($p > 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa tidak

terdapat hubungan antara karakteristik jenis kelamin dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Nilai signifikansi (p) pada variabel IPK dengan *social media fatigue* yaitu 1,000 ($p > 0,05$). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara karakteristik IPK dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

Tabel 4. Hubungan Stres Akademik dengan *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n=180)

Variabel	N	Social Media Fatigue	
		r	p value
Stres Akademik	180	0,240	0,001

Tabel 4 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) 0,240 dan nilai signifikansi 0,001 ($p \leq 0,05$) diperoleh dari uji korelasi *Spearman Rank* pada data hubungan stres akademik dengan *social media fatigue*. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *social media*

fatigue pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana dengan korelasi lemah dan arah hubungan korelasi positif. Hubungan korelasi positif berarti semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

Tabel 5. Hubungan Kualitas Tidur dengan *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n=180)

Variabel	N	Social Media Fatigue	
		r	p value
Kualitas Tidur	180	0,105	0,162

Tabel 5 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) yaitu 0,105 dan nilai signifikansi yaitu 0,162 ($p \geq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat

hubungan antara kualitas tidur dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

Tabel 6. Hubungan Resiliensi dengan *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana (n=180)

Variabel	N	Social Media Fatigue	
		r	p value
Resiliensi	180	-0,073	0,333

Tabel 6 menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,073 dan nilai signifikansi yaitu 0,333 ($p \geq 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan *social media fatigue* dengan korelasi sangat

lemah dan arah hubungan korelasi negatif. Hubungan korelasi negatif berarti semakin rendah resiliensi, maka semakin tinggi *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana.

PEMBAHASAN

Mahasiswa keperawatan Universitas Udayana memiliki tingkat *social media fatigue* pada kategori sedang sebanyak 156 orang (86,7%). Penelitian Hafnidar dkk (2021) menyebutkan bahwa sebanyak 279 pelajar dan mahasiswa di Indonesia mengalami gejala *social media fatigue*. Baktiar, Prasetya, dan Arifin (2021) menyebutkan bahwa dari hasil survei yang telah dilakukan, ditemukan 13 mahasiswa mengalami *social media fatigue* karena merasa cemas dan kehilangan motivasi belajar yang dapat menghambat proses pembelajaran dan mengurangi kualitas belajar pada mahasiswa. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, mahasiswa cenderung mengalami *social media fatigue* akibat sistem pembelajaran daring.

Mahasiswa keperawatan Universitas Udayana sebagian besar berada pada rentang usia responden usia 18-23 tahun yang merupakan golongan usia remaja akhir. Golongan remaja akhir ternyata menempati kedudukan yang besar dari pengguna media sosial sebanyak 59% (*We Are Social*, 2019). Hal ini membuktikan bahwa mayoritas pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja akhir. Karakteristik usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *social media fatigue*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2021) yang menjelaskan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara kelompok usia dengan penggunaan media sosial pada mahasiswa, sehingga dapat dikatakan bahwa kelompok usia tidak berpengaruh terhadap terjadinya *social media fatigue*. Hasil penelitian dari Zaini dan Supriyadi (2021) menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara karakteristik usia dengan *zoom in fatigue*. *Zoom in fatigue* memiliki kesamaan dengan *social media fatigue* karena merupakan kondisi kelelahan akibat penggunaan media elektronik selama pembelajaran daring. Terjadinya kelelahan atau *fatigue* pada mahasiswa bersifat subjektif dan dapat dipengaruhi oleh

berbagai faktor, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal (Dhir *et al.*, 2018). Berdasarkan faktor tersebut, maka dapat diasumsikan bahwa karakteristik usia tidak mempengaruhi terjadinya *fatigue* pada mahasiswa selama pembelajaran daring sehingga tidak berisiko terjadinya *social media fatigue*.

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Hasil uji korelasi pada karakteristik jenis kelamin dengan *social media fatigue* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik jenis kelamin dengan *social media fatigue*. Hasil studi Ravindran *et al* (2014) menjelaskan bahwa perbedaan *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin hanya terlihat sekilas melalui proses wawancara, sedangkan variasi temuannya tidak tampak secara kuantitatif. Perempuan memiliki sikap yang lebih aktif dan lebih percaya diri dibandingkan dengan laki-laki dalam penggunaan media sosial karena memiliki tingkat narsisme yang cukup tinggi mengenai pencapaian terhadap dirinya di media sosial sehingga cenderung mengalami *social media fatigue* (Hartinah, Sriati & Kosasih, 2019). Beberapa studi lainnya menyebutkan bahwa mahasiswa pria cenderung lebih rentan mengalami kelebihan terhadap beban kognitif sehingga berisiko mengalami *social media fatigue* (Strombach *et al.*, 2016). Baik perempuan maupun laki-laki memiliki kontribusinya masing-masing dalam penggunaan media sosial dan juga dipengaruhi oleh durasi dari penggunaan media sosial sehingga hal tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan antara laki-laki dan perempuan terhadap terjadinya *social media fatigue*.

Mayoritas responden berada pada rentang IPK 3,01 - 3,50. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata responden berada pada predikat sangat memuaskan. Hasil uji korelasi antara karakteristik IPK dengan *social media fatigue* menunjukkan nilai signifikansi (p) 1,000 ($p > 0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara karakteristik IPK dengan *social media*

fatigue pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nikodijevic, Labovric, dan Dokovic (2012) dalam Arlinkasari dan Akmal (2017) yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara IPK dengan kelelahan emosional yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran. Mahasiswa dengan IPK rendah lebih berisiko mengalami terjadinya kelelahan emosional. Kelelahan emosional merupakan salah satu gejala dari *social media fatigue* yang berkaitan dengan penggunaan media sosial sehingga dapat diasumsikan bahwa IPK memiliki kontribusi terhadap *fatigue* atau kelelahan secara emosional yang dialami oleh mahasiswa selama pembelajaran daring.

Sebanyak 63 responden (35,0%) memiliki stres akademik tinggi. Faktor stres akademik dengan *social media fatigue* pada uji korelasi didapatkan nilai koefisien korelasi (r) yaitu 0,240 dan nilai signifikansi yaitu 0,001 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana dengan korelasi lemah dan arah hubungan korelasi positif. Pratiwi dkk (2021) menyebutkan bahwa stres akademik menuntut mahasiswa untuk melakukan strategi koping dengan menggunakan media sosial sehingga hal tersebut dapat memicu munculnya *social media fatigue* pada mahasiswa. Rahardjo dkk (2020) menjelaskan bahwa selama masa pandemi Covid-19 mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatasi banyaknya informasi di media sosial dan sulit untuk meninggalkan media sosial karena hal tersebut berkaitan dengan kebutuhan akademis mahasiswa dalam menjalani proses pembelajaran. Hargiana dan Sintiawati (2020) menjelaskan bahwa ditemukan hubungan positif antara stres akademik dengan penggunaan media sosial. Mahasiswa cenderung bergantung pada penggunaan media sosial untuk mengurangi tingkat stres yang dialami. Hal ini terjadi karena

mahasiswa yang *notabene* sebagai generasi Z akan melakukan mekanisme koping dengan memanfaatkan media sosial untuk hiburan, dan dapat mengakses media sosial secara berlebihan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh stres akademik terhadap *social media fatigue* selama pembelajaran daring. Mahasiswa cenderung menggunakan media sosial selama proses akademik sehingga dapat menjadi risiko terjadinya *social media fatigue* pada mahasiswa.

Kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana ditemukan sebanyak 136 responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Uji korelasi yang dilakukan pada faktor kualitas tidur dengan *social media fatigue* menunjukkan hasil bahwa nilai koefisien korelasi (r) yaitu 0,105 dan nilai signifikansi yaitu 0,162 ($p \geq 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Hal ini berarti data sampel penelitian tidak berhasil untuk membuktikan hipotesis yang ada karena mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk tidak hanya disebabkan oleh penggunaan media sosial tetapi juga dapat disebabkan oleh gangguan-gangguan tidur yang lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Resiliensi pada mahasiswa keperawatan berada pada kategori rendah. Hasil uji korelasi terhadap resiliensi dengan *social media fatigue* menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) yaitu -0,073 dan nilai signifikansi yaitu 0,333 ($p \geq 0,05$). Hasil tersebut memiliki arti bahwa tidak terdapat hubungan antara resiliensi dengan *social media fatigue*. Sejatinya, resiliensi dapat berkorelasi dengan *social media fatigue* dimana resiliensi merupakan kemampuan bertahan dalam menghadapi sebuah tekanan. Hafnidar dkk (2021) menjelaskan bahwa resiliensi memiliki peran yang sangat penting dalam diri sendiri untuk menghadapi permasalahan yang ada. Hasil ini bisa terjadi karena

terdapat faktor risiko dari resiliensi yang dapat menimbulkan kerentanan terhadap distress yang dialami. Faktor risiko yang mungkin terjadi yaitu ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan yang ada. Hal ini dapat memberikan dampak secara langsung dan menimbulkan perilaku maladaptif sehingga dapat mencapai kegagalan dalam menghadapi suatu tekanan (Wulandari, 2020).

Stres akademik menjadi salah satu faktor dalam penelitian ini yang berhubungan dengan *social media fatigue*

SIMPULAN

Stres akademik menjadi faktor yang berhubungan dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana dengan kekuatan korelasi lemah dan arah hubungan korelasi positif. Hubungan korelasi positif berarti semakin tinggi stres akademik maka *social media fatigue* semakin tinggi pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana, sedangkan karakteristik (usia, jenis

pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Rahardjo dkk (2020) menyebutkan bahwa variabel neurotisme, kelebihan informasi, *invasion of life*, dan kecemasan memiliki hubungan dengan *social media fatigue* pada mahasiswa. Kelebihan informasi menjadi salah satu variabel yang paling dominan dalam mempengaruhi terjadinya *social media fatigue* pada mahasiswa. Kurangnya kemampuan dalam memproses suatu informasi yang ditengarai menjadi penyebab terjadinya *social media fatigue*.

kelamin, dan IPK), kualitas tidur dan resiliensi tidak memiliki hubungan dengan *social media fatigue* pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *social media fatigue* pada mahasiswa yaitu dengan melakukan kontrol diri seperti *self healing* dan menggunakan media sosial secara efektif terutama sebagai sarana pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainida, H. F., Lestari, D. R., & Rizany, I. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 4 Banjar. *Caring Nursing Journal*, 4(2), 47–53. ISSN 2580-0078. <https://journal.umbjm.ac.id/index.php/caring-nursing/article/view/536>.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Baktiar, A. F., Prasetya, A., & Arifin I. (2021). Pengaruh Kelas KBM Daring Terhadap Mental Mahasiswa Dalam Perspektif Social Media Fatigue (Studi Kasus pada Mahasiswa PENS Sistem Pembangkit Energi). *Nathiqiyah*, 4(2), 1–6. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v4i2.306>
- Dayton, Donny, Charles, E., & Limanto, S. (2021). Dampak Penggunaan Sosial Media Overload Terhadap Performa Akademik di Kota Batam. *Edupedia*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.24269/ed.v5i1.693>
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- 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, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Fang, L., Chao, C.-C., & Ha, L. (2017). College students' positive strategic sns involvement and stress coping in the United States and China. *Journal of Intercultural Communication Research*, 46(6), 518–536. <https://doi.org/10.1080/17475759.2017.1383296>
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1 - 11. <https://jurnal.ugm.ac.id/buletinpsikologi>
- Hafnidar, H., Junita, N., & Zahara, C. I. (2021). Pemaafan (Forgiveness) dan Resiliensi (Resilience) pada Pelajar yang mengalami

- Social Media Fatigue dimasa Pandemi Covid-19*. 3, 47–51. <https://doi.org/10.47679/jopp.311412021>
- Hargiana, G., & Sintiawati, T. (2020). Hubungan ketergantungan gawai dengan stres akademik pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 20-25.
- Hartinah, S., Sriati, A., & Kosasih, C. E. (2019). Gambaran tingkat gejala kecanduan media sosial pada mahasiswa keperawatan Universitas Padjadjaran. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(1), 123-133.
- Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. (2020). Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Corona Virus Disease (Covid-19). *Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020*. 1–20.
- Lee, J., Puig, A., Kim, Y.-B., Shin, H., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2010). Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health*, 26(5), 404–416. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.1312>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Nasution, R. A. T. (2021). *Hubungan penggunaan media sosial dengan distres psikologis terkait pandemi covid-19 pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara*. <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/30982>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa program studi pendidikan dokter angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal kesehatan andalas*, 5(1).
- Pratiwi, R., Rahmatulloh, A. R., Sari, D. S., & Nihayah, M. (2021). Peran Stress Akademik Dan Strategi Coping Pada Psychological Well Being Mahasiswa Baru Di Masa Pandemi. Mempersiapkan Generasi Digital Yang Berwatak Sociopreneur: Kreatif, Inisiatif, dan Peduli di Era Society 5.0.
- 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., Kuan, A. C. Y., & Lian, D. G. H. (2014). Antecedents and Effects of Social Network Fatigue. *Journal Of The Association For Information Science And Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/DOI: 10.1002/asi.23122>
- Salsabila, U. H., Sari, L. I., Lathif, K. H., Lestari, A. P., & Asyharinur Ayuning. (2020). Peran Teknologi Dalam Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Al-Mutharahah: Jurnal Penelitian Dan Kajian Sosial Keagamaan*, 17(2), 188–198. <https://doi.org/10.46781/al-mutharahah.v17i2.138>
- Setyaningtyas, A. D. A., Prahara, S. A., & Kuncoro, W. (2020). *Gambaran Resiliensi Mahasiswa Menghadapi Perubahan Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19*. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/13141>
- Strombach, T., Margittai, Z., Górczyca, B., & Kalenscher, T. (2016). Gender-specific effects of cognitive load on social discounting. *PLoS one*, 11(10), e0165289.
- We Are Social. (2019). *Digital in 2019*. Retrieved January 2019. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-overview>
- Wulandari, A. P. J. (2020). *Mengenal resiliensi dalam ilmu psikologi*. Binus University Faculty of Humanities. <https://psychology.binus.ac.id/2020/03/31/mengenal-resiliensi-dalam-ilmu-psikologi/>
- Zaini, M., & Supriyadi, S. (2021). Zoom in fatigue pada mahasiswa keperawatan selama periode pandemi Covid-19. *Jl-KES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(1), 64–70. <https://doi.org/10.33006/ji-kes.v5i1.257>
- Zhang, Shuwei, 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*, 5(3), 904–914. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>
- Zhou, M., & Zhang, X. (2019). Online social networking and subjective well-being: Mediating effects of envy and fatigue. *Computers & Education*, 140, 103598. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103598>