

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Penelitian Sebelumnya

Penelitian mengenai dampak penggunaan media sosial secara berlebihan terhadap kondisi psikologis mahasiswa telah menjadi perhatian penting dalam beberapa tahun terakhir. Beberapa studi menyoroti bagaimana *overload* informasi dan interaksi sosial di media sosial dapat memicu *Social Media Fatigue*, yang kemudian berdampak pada strategi coping yang bersifat negatif.

Wang dan Ding (2024) melakukan penelitian untuk menyelidiki bagaimana identifikasi sosial dengan *influencer*, *Information Overload*, dan kesadaran terhadap algoritma media sosial memengaruhi *Social Media Fatigue*. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan 336 mahasiswa berusia 18–23 tahun, dan dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling*. Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat identifikasi dengan *Influencer* dan *Overload* informasi yang dialami, semakin tinggi pula kelelahan media sosial yang dirasakan mahasiswa. Kesadaran terhadap algoritma memperkuat hubungan ini, yang menunjukkan pentingnya aspek kognitif dan persepsi dalam menjelaskan *Fatigue Digital* [10].

Penelitian oleh Pang, Ji, dan Hu (2022) menjadi salah satu rujukan utama yang menguji *Information Overload*, *Communication Overload*, dan *System Feature Overload* sebagai prediktor dari *Social Media Fatigue*, dan selanjutnya terhadap *Negative Coping*. Menggunakan pendekatan kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) dan metode survei *Cross-Sectional* terhadap 618 mahasiswa pengguna Wechat, penelitian ini menunjukkan bahwa *overload* secara signifikan meningkatkan kelelahan psikologis, yang mendorong

mahasiswa menggunakan strategi coping negatif seperti menarik diri dan menghindari interaksi sosial [9].

Xie, Wang, dan Cheng (2023) meneliti hubungan antara *Social Media Overload* dan gejala depresi di masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah persepsi risiko dan *Social Media Fatigue* menjadi mediator dalam hubungan tersebut. Dengan melibatkan 644 mahasiswa di Shanghai melalui survei dan analisis *PROCESS Mediation*, hasilnya menunjukkan bahwa *Overload* secara signifikan meningkatkan *Fatigue*, yang kemudian memperbesar risiko depresi melalui persepsi ancaman informasi yang berlebihan [11].

Elaoufy (2023) meneliti mahasiswa EFL (*English As A Foreign Language*) di Maroko untuk memahami dampak dari *Content Overload* terhadap *Mental Fatigue* dan produktivitas akademik. Dengan menggunakan survei deskriptif terhadap 325 mahasiswa, ditemukan bahwa *Content Overload* menyebabkan kelelahan mental, stres, kecemasan, serta mendorong mahasiswa untuk menggunakan coping negatif seperti *Withdrawal* dan penghindaran digital [12].

Cao dan Wu (2023) mengeksplorasi pengaruh *techno-overload* dan *Social Stressor* dari media sosial dalam konteks pembelajaran daring. Studi kuantitatif ini dilakukan terhadap 249 mahasiswa di Tiongkok. Hasilnya menunjukkan bahwa tekanan dari fitur teknologi dan tuntutan sosial di media sosial menyebabkan *Exhaustion*, yang kemudian berdampak pada penurunan performa akademik, serta kemunculan strategi coping yang maladaptif [13].

Penelitian oleh Al-Jallad dan Radwan (2021) bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab dan akibat dari *Social Media Fatigue* (SMF) di kalangan anak muda di Uni Emirat Arab. Dengan menggunakan survei *Cross-Sectional* terhadap 350 responden, penelitian ini menemukan bahwa *Information Overload*, *System-Feature Overload*, serta tekanan psikososial seperti *fear of missing out* dan *Self-Disclosure* merupakan prediktor utama *Social Media Fatigue*. Mahasiswa yang mengalami *Social Media Fatigue*

menunjukkan perilaku seperti menghentikan penggunaan media sosial, berpindah *platform*, dan menghindari tekanan digital [14].

Selain penelitian mengenai *overload* dan *Social Media Fatigue*, beberapa studi juga menyoroti peran interaksi sosial dalam memengaruhi perilaku pengguna media sosial. Handarkho (2020) dalam penelitiannya mengenai *social commerce* menemukan bahwa *Subjective Norms* atau kekuatan ikatan antar pengguna, serta kecenderungan mengikuti perilaku mayoritas (*Perceived Herd Behavior*), memiliki pengaruh signifikan terhadap keputusan pembelian konsumen. Penelitian ini menegaskan bahwa interaksi sosial yang terjalin di *platform* digital, baik melalui kedekatan relasi maupun dorongan untuk meniru perilaku kolektif, dapat membentuk pola perilaku pengguna. Temuan ini relevan untuk konteks penelitian saat ini karena menunjukkan bahwa dinamika sosial di media digital dapat menjadi faktor penting yang menjelaskan munculnya kelelahan media sosial maupun strategi *Coping Negative* pada mahasiswa.

Studi terakhir oleh Sheng, Yang, dan Han (2022) menganalisis bagaimana *Information Overload* dan *System Feature Overload*, serta faktor pengguna seperti privasi dan persepsi terhadap *Cyberbullying*, memengaruhi *Emotional Exhaustion*, yang kemudian berujung pada *Social Media Fatigue*. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan 2.102 responden pengguna media sosial dan dianalisis menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM). Hasilnya menunjukkan bahwa kelelahan emosional menjadi mekanisme psikologis kunci dalam menjelaskan hubungan antara *Overload* dan kelelahan digital, serta mendorong kecenderungan perilaku coping yang tidak sehat [15].

Ringkasan beberapa penelitian terdahulu yang mendasari penelitian ini disajikan pada Tabel 2.1. Tabel tersebut memuat temuan-temuan utama dari studi sebelumnya serta menjadi acuan dalam menentukan celah penelitian yang ingin diisi oleh penelitian ini.

Tabel 2. 1. Penelitian Sebelumnya

No	Penulis	Tahun	Tujuan	Metode	Hasil
1	Wang & Ding [10]	2024	Menganalisis pengaruh <i>Information Overload</i> , identifikasi sosial, dan kesadaran algoritma terhadap <i>Social Media Fatigue</i>	<i>Social Identification Theory</i> , <i>Cognitive Overload Model</i>	<i>Information Overload</i> dan identifikasi sosial memicu <i>Fatigue</i> , diperkuat oleh kesadaran terhadap algoritma
2	Pang et al. [9]	2022	Menguji pengaruh tiga jenis <i>Overload</i> terhadap <i>Fatigue</i> dan <i>Negative Coping</i> menggunakan kerangka SSO	<i>Stressor–Strain–Outcome (Sso)</i>	<i>Information</i> dan <i>Communication Overload</i> memicu <i>Fatigue</i> dan coping negatif
3	Xie et al. [11]	2023	Mengkaji peran <i>Fatigue</i> dan persepsi risiko sebagai mediator antara <i>Overload</i> media sosial dan depresi	<i>Protection Motivation Theory (Pmt)</i>	<i>Fatigue</i> dan persepsi risiko memediasi hubungan antara <i>overload</i> dan gejala depresi
4	Elaoufy [12]	2023	Meneliti dampak <i>Content Overload</i> terhadap <i>fatigue</i> dan coping negatif pada mahasiswa EFL	<i>Cognitive Load Theory</i>	<i>Overload</i> menyebabkan mental <i>fatigue</i> dan penggunaan strategi coping negatif
5	Cao & Wu [13]	2023	Meneliti pengaruh <i>Techno-Overload</i> dan tekanan sosial terhadap kelelahan dan penurunan performa akademik	<i>Technology–Mediated Communication Model</i>	<i>Overload</i> memicu kelelahan psikologis dan coping negatif yang berdampak pada kinerja akademik
6	Al-Jallad & Radwan [14]	2021	Mengidentifikasi faktor penyebab SMF dan perilaku pengguna muda terhadap tekanan digital	<i>Stressor–Strain–Outcome (Sso)</i> , <i>Cognitive Load Theory</i>	<i>Information</i> dan <i>Feature Overload</i> memicu <i>Social Media Fatigue</i> , yang mendorong penghentian atau penghindaran platform
7	Sheng et al. [15]	2022	Menganalisis pengaruh <i>Overload</i> , privasi, dan persepsi <i>Cyberbullying</i> terhadap <i>fatigue</i>	<i>Emotional Exhaustion Model</i> , <i>Cognitive Overload Model</i>	<i>Emotional Exhaustion</i> memediasi pengaruh <i>Overload</i> terhadap <i>fatigue</i> dan strategi coping

			melalui jalur <i>Emotional Exhaustion</i>		
8	Handarkho [7]	2020	Menganalisis pengaruh interaksi sosial dalam konteks social commerce, khususnya melalui <i>Subjective Norms</i> dan <i>Perceived Herd Behavior</i> , terhadap keputusan pembelian konsumen.	Survei kuantitatif pada pengguna <i>social commerce</i> , dianalisis menggunakan <i>Structural Equation Modeling (SEM)</i> .	<i>Subjective Norms</i> dan <i>Perceived Herd Behavior</i> terbukti berpengaruh signifikan terhadap keputusan pembelian, yang menunjukkan bahwa dinamika hubungan sosial dan dorongan mengikuti perilaku mayoritas memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumen di media sosial.
9	Usulan Penelitian	2024	Menjelaskan pengaruh <i>Information Overload</i> , <i>Subjective Norms</i> , <i>Perceived Herd Behavior</i> , <i>System Feature Overload</i> , dan <i>Communication Overload</i> terhadap <i>Social Media Fatigue</i> dan <i>Coping Negative</i> pada mahasiswa pengguna media sosial	<i>Stressor–Strain–Outcome (SSO)</i>	Hasil yang diharapkan: <i>Information</i> , <i>Subjective Norms</i> , <i>Perceived Herd Behavior</i> , <i>System Feature</i> , Dan <i>Communication Overload</i> memicu <i>Social Media Fatigue</i> , yang berdampak pada strategi <i>Coping Negative</i> di kalangan mahasiswa.

2.2. Dasar Teori

2.2.1. Media Sosial

Media sosial merupakan *platform* digital yang memungkinkan penggunanya untuk saling berinteraksi, berbagi informasi, membentuk identitas diri, dan mengekspresikan opini secara terbuka. Seiring perkembangan teknologi, media sosial telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa, dengan *platform* seperti Instagram, TikTok, dan Twitter menjadi tempat utama untuk berkomunikasi, membangun citra diri, dan mengikuti perkembangan sosial. Namun, penggunaan media sosial secara intensif juga menciptakan beban kognitif dan emosional, yang dapat memicu kelelahan digital dan berbagai respons psikologis negatif.

Qiu (2024) menjelaskan bahwa algoritma media sosial, kehadiran *influencer*, dan tekanan untuk mempertahankan eksistensi digital membentuk ekosistem sosial yang sangat kompetitif, sehingga pengguna terus-menerus terdorong untuk membandingkan diri dan mengejar validasi sosial melalui *likes*, komentar, dan pengikut [16].

2.2.2. Standar Sosial dan Perbandingan Sosial

Standar sosial dalam konteks media sosial merujuk pada ekspektasi tidak tertulis mengenai bagaimana seseorang “seharusnya” berperampilan, bersikap, atau meraih pencapaian. Hal ini berkembang melalui proses perbandingan sosial (*social comparison*), di mana individu menilai dirinya dengan membandingkan pencapaian, penampilan, atau gaya hidupnya terhadap orang lain.

Menurut teori perbandingan sosial dari Festinger (1954), individu memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan diri dengan orang lain dalam rangka mengevaluasi kemampuan dan status diri mereka. Sheldon et al.

(2019) menunjukkan bahwa media sosial memperkuat proses ini, terutama dalam bentuk *upward comparison* membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih baik yang berpotensi menimbulkan rasa iri, ketidakpuasan, bahkan gangguan kesehatan mental [17]. Yagasaki (2019) menambahkan bahwa perbandingan sosial memicu emosi seperti *pride* (bangga) ketika berada di atas, atau *shame* (malu) saat merasa tertinggal, dan bahwa norma-norma sosial dibentuk dari kecenderungan ini untuk memenuhi ekspektasi kolektif [18].

2.2.3. Stressor–Strain–Outcome (SSO)

Model *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) menjelaskan bagaimana tekanan (*stressor*) dapat menimbulkan respons psikologis (*strain*), yang kemudian berdampak pada hasil perilaku atau emosional (*outcome*). Dalam konteks media sosial, *stressor* terdiri dari berbagai bentuk beban seperti *Information Overload*, *System Feature Overload*, dan *Communication Overload*; *strain* muncul sebagai *Social Media Fatigue*; dan *outcome* yang dihasilkan adalah coping negatif. Model ini digunakan oleh Pang et al. (2022) untuk menganalisis kelelahan media sosial dan coping negatif di kalangan mahasiswa pengguna WeChat selama pandemi, dan terbukti efektif dalam menjelaskan mekanisme psikologis pengguna media sosial [9].

2.2.4. Information Overload

Information Overload adalah kondisi ketika volume dan kompleksitas informasi yang diterima seseorang melebihi kapasitas kognitifnya untuk mengolah, sehingga menimbulkan perasaan kewalahan, kelelahan, serta kesulitan dalam menyaring informasi yang relevan. Dalam konteks media sosial, *Information Overload* sering muncul akibat paparan berlebihan terhadap konten dan pesan yang akhirnya memicu *Social Media Fatigue* dan strategi coping yang negatif.

Pang et al. (2022) dan Wang & Ding (2024) menunjukkan bahwa *Information Overload* memiliki efek langsung terhadap *Social Media Fatigue* dan menurunkan kualitas pengalaman pengguna [9], [10].

2.2.5. Subjective Norms

Subjective Norms atau norma subjektif merupakan persepsi seseorang mengenai tekanan sosial dari orang-orang yang dianggap penting (seperti keluarga dan teman dekat) untuk melakukan atau tidak melakukan suatu tindakan tertentu. Dengan kata lain, norma subjektif menggambarkan sejauh mana individu merasa bahwa lingkungannya mengharapkan perilaku tertentu darinya. Konsep ini berasal dari *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dikembangkan oleh Ajzen, dan menjelaskan bahwa keputusan seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh sikap pribadi, tetapi juga oleh norma sosial di sekitarnya.

Menurut Botetzagias, Grigoraki, dan Kokkoris (2024), norma subjektif merupakan faktor sosial yang mencerminkan tekanan dari lingkungan sosial seseorang dan memiliki pengaruh besar terhadap niat berperilaku, tergantung pada jenis norma dan kedekatan hubungan sosial yang dimiliki individu [19]. Sementara itu, Nessel, Kościółek, dan Leśniak (2024) menjelaskan bahwa norma subjektif berperan sebagai pengaruh sosial yang dapat memengaruhi niat individu secara tidak langsung melalui sikap dan persepsi kontrol perilaku. Artinya, seseorang lebih mungkin bertindak sesuai norma jika mereka merasa lingkungan sosialnya mendukung atau mengharapkan perilaku tersebut [20].

Selain itu, penelitian oleh Setyo et al. (2024) menambahkan bahwa *Subjective Norms* tidak hanya dipengaruhi oleh orang-orang terdekat, tetapi juga oleh tren dan tekanan sosial yang lebih luas dalam masyarakat. Hal ini menjadikan norma subjektif sebagai faktor penting dalam memahami perilaku individu, terutama dalam konteks sosial dan digital modern [21].

2.2.6. Perceived Herd Behavior

Perceived Herd Behavior atau perilaku kawanan yang dirasakan adalah kecenderungan individu untuk mengikuti tindakan, keputusan, atau pendapat mayoritas tanpa melalui pertimbangan rasional yang mendalam. Perilaku ini timbul karena adanya persepsi bahwa perilaku orang lain mencerminkan keputusan yang benar, tepat, atau aman untuk diikuti. Dengan kata lain, individu meniru perilaku kelompok karena menganggap bahwa mayoritas memiliki informasi atau penilaian yang lebih baik.

Secara teoritis, konsep ini berakar dari teori *Herd Behavior* yang pertama kali diperkenalkan oleh Banerjee (1992), yang menjelaskan bahwa individu cenderung mengambil keputusan berdasarkan tindakan orang lain daripada informasi pribadi yang dimilikinya. Dalam perkembangannya, istilah *Perceived Herd Behavior* menekankan aspek persepsi individu terhadap perilaku kolektif, yaitu sejauh mana seseorang merasa terdorong untuk mengikuti kelompok karena tekanan atau pengaruh sosial yang dirasakannya [22].

Dengan demikian, *Perceived Herd Behavior* dapat dipahami sebagai bentuk pengaruh sosial yang muncul dari persepsi individu terhadap perilaku kolektif di sekitarnya. Fenomena ini menggambarkan dorongan psikologis untuk menyesuaikan diri dengan mayoritas, baik karena kebutuhan untuk diterima secara sosial maupun karena keyakinan bahwa mengikuti kelompok adalah pilihan yang paling rasional.

2.2.7. System Feature Overload

System Feature Overload (SFO) merupakan salah satu bentuk *technostress creator* atau *stressor* yang muncul akibat perkembangan teknologi yang semakin kompleks. SFO terjadi ketika suatu sistem atau aplikasi memiliki terlalu banyak fitur dan fungsi yang melebihi kapasitas kognitif pengguna untuk memahaminya. Kondisi ini menuntut pengguna untuk beradaptasi dengan berbagai fitur baru yang tidak selalu relevan dengan kebutuhan mereka,

sehingga menimbulkan tekanan psikologis dan kelelahan dalam penggunaan sistem [23].

Sebagai *stressor*, *System Feature Overload* dapat memicu munculnya *technostress* karena pengguna dihadapkan pada tuntutan untuk mempelajari dan menggunakan fitur-fitur yang kompleks atau tidak familiar. Tekanan ini muncul dari ketidaksesuaian antara kemampuan pengguna dengan tuntutan sistem yang berlebihan. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kompleksitas sistem dan jumlah fitur yang ditawarkan, semakin besar pula tingkat stres, kelelahan, serta penurunan kepuasan dan kinerja pengguna. Hal ini juga dapat menyebabkan niat pengguna untuk berhenti menggunakan sistem secara berkelanjutan [24].

Dalam konteks manajemen sistem informasi, SFO dikategorikan sebagai salah satu *technostressors* utama bersama dengan *Information Overload*, *complexity*, dan *invasion*. SFO secara spesifik menekankan pada beban akibat banyaknya fitur dan fungsi yang melebihi kebutuhan aktual pengguna. Ketika sistem dirancang dengan orientasi pada kelengkapan fitur tanpa mempertimbangkan pengalaman pengguna (*user experience*), hal ini akan memperbesar risiko munculnya stres dan resistensi terhadap teknologi. Oleh karena itu, desain sistem yang baik harus mempertimbangkan keseimbangan antara fungsionalitas dan kesederhanaan, agar tidak menciptakan beban psikologis yang berlebihan pada pengguna [25].

Dengan demikian, *System Feature Overload* dapat disimpulkan sebagai salah satu *technostress creators* yang berperan penting dalam menimbulkan stres teknologi di kalangan pengguna. Untuk mengurangi dampaknya, pengembang sistem perlu menerapkan prinsip desain yang berorientasi pada kebutuhan pengguna dan memastikan bahwa setiap fitur yang ditambahkan benar-benar memberikan nilai tambah tanpa menciptakan beban kognitif yang berlebihan.

2.2.8. *Communication Overload*

Communication Overload (CMO) adalah kondisi ketika seseorang menerima terlalu banyak pesan, notifikasi, atau tuntutan interaksi dari media sosial sehingga melebihi kapasitas komunikasinya. Keadaan ini membuat individu merasa kewalahan karena harus menanggapi permintaan komunikasi yang berlebihan, misalnya banyaknya pesan dari teman atau kenalan serta notifikasi yang muncul terus-menerus. *Communication overload* terbukti berkontribusi pada timbulnya *Social Media Fatigue* serta berdampak pada kesehatan mental, seperti stres, tekanan emosional, dan rasa lelah yang mendalam. Selain itu, kondisi ini juga berhubungan dengan munculnya strategi *negative coping*, seperti menghindar, menarik diri, atau mengurangi penggunaan media sosial.

Pang et al. (2022) menemukan bahwa *Communication Overload* menjadi prediktor signifikan *Social Media Fatigue*. Lin et al. (2021) menambahkan bahwa *overload* komunikasi dapat memicu coping negatif seperti *withdrawal* atau penghindaran sosial [26], [27].

2.2.9. *Social Media Fatigue*

Social Media Fatigue (SMF) adalah kondisi kelelahan psikologis dan emosional yang timbul akibat penggunaan media sosial secara berlebihan. SMF ditandai dengan rasa frustrasi, kebosanan, kecemasan sosial, hingga kelelahan emosional setelah menggunakan *platform* media sosial. Fenomena ini terjadi ketika pengguna dibanjiri informasi (*Information Overload*), menghadapi fitur aplikasi yang terlalu kompleks (*System Feature Overload*), serta menerima interaksi yang berlebihan (*Communication Overload*). Akibatnya, *Social Media Fatigue* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga mendorong munculnya strategi coping yang negatif, seperti menarik diri, menghindari informasi, atau bahkan meninggalkan media sosial [26].

Social Media Fatigue adalah kondisi kelelahan kognitif, emosional, dan mental akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Gejala umum meliputi kejenuhan, stres, dan keinginan untuk menghindar dari *platform* digital. Zhang et al. (2024) menjelaskan bahwa *fatigue* muncul dari gabungan beban informasi, tekanan sosial, dan tekanan fitur *platform* [28].

2.2.10. Negative Coping

Negative Coping adalah strategi individu dalam menghadapi tekanan atau stres dengan cara menghindar, menarik diri, atau menyangkal masalah, bukan dengan menyelesaikannya secara langsung. Bentuknya dapat berupa isolasi diri, mengurangi frekuensi penggunaan media sosial, melamun, hingga menghindari informasi tertentu. Dalam konteks penggunaan media sosial, *negative coping* sering muncul sebagai respon terhadap *Social Media Fatigue* yang dipicu oleh *Information Overload*, *System Feature Overload* dan *Communication Overload*. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akibat media sosial secara signifikan mendorong munculnya perilaku *negative coping*, yang meskipun dapat memberi rasa lega sementara, justru berpotensi memperburuk kesehatan mental dengan meningkatkan stres, depresi, dan kecemasan.

Pang et al. (2022) menyatakan bahwa *Social Media Fatigue* menjadi mediator utama yang mendorong pengguna untuk melakukan coping negatif, seperti menghindari interaksi digital atau bersikap pasif terhadap tekanan sosial [26].

2.3. Pengembangan Hipotesis

Dalam penelitian ini, kerangka kerja yang digunakan adalah *Stressor–Strain–Outcome (SSO)*, sebagaimana diterapkan oleh Pang et al. (2022). Model ini menjelaskan bagaimana beban penggunaan media sosial (*Stressor*) dapat memengaruhi tekanan psikologis (*Strain*), yang pada akhirnya berdampak pada perilaku atau respons emosional pengguna (*Outcome*). Berdasarkan kerangka ini, dikembangkan sebelas hipotesis berdasarkan hubungan antar variabel sebagai berikut:

2.3.1. *Information Overload* dan *Social Media Fatigue*

Information Overload terjadi ketika seseorang menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang singkat sehingga melebihi kemampuan otak untuk memprosesnya. Dalam konteks media sosial, kondisi ini muncul akibat arus informasi yang terus menerus datang dari berbagai sumber seperti unggahan teman, berita, iklan, dan notifikasi yang akhirnya membuat pengguna merasa jenuh, stres, dan lelah secara mental. Ketika informasi yang diterima tidak lagi dapat dikelola dengan baik, pengguna cenderung mengalami *Social Media Fatigue*, yaitu kelelahan emosional dan kognitif akibat penggunaan media sosial secara berlebihan.

Penelitian Pang et al. (2022) menunjukkan bahwa *Information Overload* memiliki pengaruh langsung dan signifikan terhadap *Social Media Fatigue*, karena kelebihan informasi dapat menguras sumber daya mental dan menurunkan kenyamanan pengguna [26]. Hal ini sejalan dengan temuan Wang dan Ding (2024) yang menjelaskan bahwa beban informasi yang berlebihan memperburuk pengalaman emosional pengguna dan meningkatkan perasaan lelah terhadap media sosial [29]. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Information Overload* yang dialami seseorang, semakin besar pula kemungkinan ia mengalami *Social Media Fatigue*.

H1: *Information Overload* berpengaruh positif terhadap *Social Media Fatigue*.

2.3.2. Subjective Norms dan Social Media Fatigue

Subjective Norms menggambarkan tekanan sosial yang dirasakan individu untuk menyesuaikan diri dengan harapan orang-orang di sekitarnya. Dalam konteks media sosial, norma ini dapat berupa dorongan untuk selalu aktif, menanggapi interaksi, dan menampilkan citra diri yang sesuai dengan ekspektasi sosial. Tekanan sosial semacam ini dapat menciptakan stres psikologis yang berpotensi menurunkan kenyamanan dalam penggunaan media sosial [30].

Meskipun belum banyak penelitian yang secara langsung meneliti hubungan antara *Subjective Norms* dan *social media fatigue*, literatur sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan sosial berlebihan di lingkungan digital dapat menyebabkan stres dan kelelahan emosional. Penelitian oleh Kaur et al. (2021) menunjukkan bahwa interaksi sosial yang intens di media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif dan meningkatkan *fatigue* digital [31]. Selain itu, Zhang et al. (2020) menemukan bahwa tekanan sosial yang dirasakan (*perceived pressure*) dari lingkungan online dapat meningkatkan kelelahan media sosial, karena individu merasa terbebani untuk terus menyesuaikan diri [32].

Berdasarkan teori *Theory of Planned Behavior*, *Subjective Norms* berfungsi sebagai pendorong perilaku karena adanya dorongan sosial untuk berperilaku sesuai harapan orang lain. Ketika dorongan ini berlebihan, individu dapat mengalami stres dan kelelahan dalam konteks digital. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa tekanan sosial yang berasal dari *Subjective Norms* dapat meningkatkan risiko kelelahan media sosial.

H2: *Subjective Norms* berpengaruh positif terhadap *Social Media Fatigue*.

2.3.3. Perceived Herd Behavior dan Social Media Fatigue

Perceived Herd Behavior menggambarkan kecenderungan individu untuk meniru perilaku, opini, atau keputusan mayoritas dalam suatu kelompok

sosial, sering kali tanpa melakukan pertimbangan yang rasional. Dalam konteks media sosial, perilaku ini muncul ketika individu mengikuti tren viral, tantangan daring, atau gaya hidup populer demi menjaga penerimaan sosial di dunia digital [33]. Fenomena ini dapat dipahami melalui teori *social conformity* dan *social impact*, yang menjelaskan bahwa individu terdorong untuk menyesuaikan diri dengan norma kelompok guna memperoleh validasi sosial.

Tekanan untuk terus mengikuti tren digital sering kali menimbulkan beban psikologis dan emosional. Ketika seseorang merasa perlu selalu *up to date* dengan apa yang sedang populer, mereka dapat mengalami stres akibat kelelahan informasi, tekanan sosial, serta hilangnya otonomi dalam berinteraksi di media sosial. Kondisi ini dapat berkembang menjadi *Social Media Fatigue*, yaitu keadaan di mana individu merasa jenuh, lelah, dan tertekan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan [34].

Selain itu, penelitian Zhang dan Ng (2024) menunjukkan bahwa perilaku *herding* di platform digital seperti YouTube dapat memperkuat efek tekanan sosial. Ketika pengguna melihat opini mayoritas (misalnya jumlah suka atau tidak suka), mereka cenderung mengikuti arus, bahkan ketika hal itu bertentangan dengan pandangan pribadi. Ketergantungan pada sinyal sosial semacam ini memperbesar potensi stres dan kelelahan digital akibat tekanan konformitas yang terus-menerus [35].

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat kecenderungan individu untuk meniru perilaku kelompok atau mengikuti opini mayoritas di media sosial, semakin besar pula kemungkinan mereka mengalami *Social Media Fatigue*.

H3: *Perceived Herd Behavior* berpengaruh positif terhadap *Social Media Fatigue*.

2.3.4. System Feature Overload dan Social Media Fatigue

Perkembangan teknologi digital dan media sosial mendorong munculnya berbagai fitur baru yang bertujuan meningkatkan pengalaman

pengguna. Namun, keberlimpahan fitur tersebut justru dapat menimbulkan kondisi yang dikenal sebagai *System Feature Overload*. Kondisi ini menggambarkan situasi ketika pengguna merasa kewalahan akibat banyaknya fitur dan kompleksitas sistem yang ditawarkan oleh *platform* digital, seperti *auto-scroll*, *live streaming*, *real-time notifications*, dan algoritma rekomendasi yang terus beroperasi di latar belakang. Fitur-fitur tersebut menuntut perhatian dan waktu pengguna secara berlebihan, sehingga dapat menimbulkan kelelahan mental, stres, hingga kejenuhan dalam berinteraksi di media sosial.

Menurut Fu, Li, Liu, Pirkkalainen, & Salo (2020), *system feature overload* merupakan salah satu penyebab utama *social media fatigue* dan *user exhaustion*. Ketika fitur-fitur yang berlebihan menuntut pengguna untuk terus menyesuaikan diri, hal ini meningkatkan beban kognitif yang pada akhirnya menurunkan kenyamanan dan kepuasan pengguna. Sejalan dengan temuan tersebut, Sheng, Yang, Han, & Jou (2022) menjelaskan bahwa kelebihan fitur digital meningkatkan emotional exhaustion, yang berperan sebagai mediator dalam pembentukan social media fatigue [15].

Lebih lanjut, penelitian oleh Ye, Cho, Chen, & Jia (2022) menegaskan bahwa pengguna *platform* video pendek mengalami *decision fatigue* akibat banyaknya pilihan dan interaksi dalam aplikasi [36]. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kompleksitas sistem digital menyebabkan *cognitive overload*, yang memicu kelelahan dan penurunan motivasi penggunaan. Hal serupa ditemukan oleh Guo, Liu, Gao, Adams, & Kalinowska-Żeleźnik (2024), yang menunjukkan bahwa notifikasi berlebihan dan fitur yang terlalu interaktif dapat menyebabkan digital *burnout* karena meningkatnya tekanan mental dan kelelahan perhatian (*attention fatigue*) [37].

Penelitian lain oleh Zhang (2021) juga mendukung bahwa persepsi pengguna terhadap sistem yang terlalu kompleks meningkatkan beban psikologis dan menurunkan niat untuk melanjutkan penggunaan aplikasi. Hal ini menunjukkan bahwa *System Feature Overload* memiliki efek negatif terhadap

pengalaman pengguna secara keseluruhan, terutama dalam konteks media sosial [35].

Berdasarkan hasil-hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin kompleks dan berlebihan fitur yang ditawarkan oleh *platform* media sosial, semakin tinggi pula kemungkinan pengguna mengalami *Social Media Fatigue*. Tekanan kognitif dan emosional yang muncul akibat *System Feature Overload* mendorong pengguna mengalami kelelahan digital dan penurunan kepuasan dalam penggunaan media sosial.

H4: *System Feature Overload* berpengaruh positif terhadap *Social Media Fatigue*.

2.3.5. *Communication Overload* dan *Social Media Fatigue*

Communication Overload terjadi ketika individu menerima terlalu banyak pesan, notifikasi, dan interaksi sosial dalam waktu singkat di media sosial. Kondisi ini menimbulkan tekanan psikologis karena pengguna merasa perlu terus merespon dan berpartisipasi dalam komunikasi digital yang tidak berhenti. Akibatnya, individu mengalami kelelahan mental dan emosional yang berujung pada *Social Media Fatigue*.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa beban komunikasi berlebih memiliki pengaruh signifikan terhadap kelelahan pengguna media sosial. Tian et al. (2025) dalam *Library Hi Tech* menemukan bahwa *Communication Overload* merupakan salah satu faktor utama yang memicu kelelahan kognitif dan emosional pada pengguna media sosial [38]. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Xie, Wang, dan Cheng (2023) dalam *International Journal of Public Health*, yang menjelaskan bahwa *Communication Overload* secara langsung meningkatkan tingkat kelelahan dan tekanan psikologis pengguna, terutama saat harus terus aktif merespons pesan atau interaksi sosial secara daring [11].

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat komunikasi yang berlebihan di media sosial, semakin besar pula kemungkinan seseorang mengalami *Social Media Fatigue*.

H5: *Communication Overload* berpengaruh positif terhadap *Social Media Fatigue*.

2.3.6. Social Media Fatigue dan Negative Coping

Social Media Fatigue (SMF) merupakan kondisi kelelahan emosional, kognitif, dan perilaku yang timbul akibat paparan informasi dan interaksi berlebihan di media sosial. Fenomena ini telah menjadi isu penting dalam era digital karena berhubungan langsung terhadap kesehatan mental dan perilaku adaptif pengguna. Ketika individu mengalami kelelahan akibat media sosial, mereka cenderung menunjukkan penurunan keterlibatan sosial dan peningkatan stres psikologis yang pada akhirnya memicu penggunaan strategi coping yang maladaptif atau negatif [39].

Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa SMF berhubungan erat dengan penggunaan *avoidant coping* yakni strategi penghindaran terhadap stres yang bersifat tidak konstruktif. Studi oleh Eden et al. (2020) menemukan bahwa individu yang mengalami tekanan akibat penggunaan media digital selama masa pandemi lebih banyak menggunakan strategi *escapist* dan *avoidant coping*, yang berimplikasi pada menurunnya kesejahteraan psikologis [40]. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Wu (2022), yang menjelaskan bahwa penghindaran terhadap konten media sosial yang menimbulkan stres dapat mengurangi depresi dalam jangka pendek, namun justru menghambat pemulihan psikologis jangka Panjang [41].

Selain itu, penelitian Grelle et al. (2023) menunjukkan bahwa generasi muda (Gen Z dan Milenial), yang lebih intensif menggunakan media sosial, cenderung mengalami kelelahan digital yang berujung pada peningkatan perilaku *maladaptive coping*, seperti menarik diri secara sosial dan peningkatan penggunaan alkohol atau zat penenang. Hasil ini menegaskan bahwa kelelahan

digital tidak hanya menurunkan kesehatan mental tetapi juga mendorong pola perilaku penghindaran yang maladaptif [42].

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *Social Media Fatigue* yang dialami seseorang, semakin besar kecenderungan individu tersebut menggunakan strategi *Negative Coping* sebagai mekanisme menghadapi tekanan psikologis yang muncul dari aktivitas daring.

H6: *Social Media Fatigue* berpengaruh positif terhadap *Negative Coping*.

2.3.7. Information Overload dan Negative Coping

Information Overload terjadi ketika seseorang menerima terlalu banyak informasi sehingga sulit untuk memproses dan menyaringnya secara efektif. Dalam konteks media sosial, kondisi ini sering muncul akibat banjir konten dari berbagai sumber seperti berita, unggahan teman, iklan, dan notifikasi yang terus-menerus. Ketika individu merasa tidak mampu mengelola informasi tersebut, mereka mengalami stres kognitif yang dapat memicu respons emosional dan perilaku negatif.

Menurut Tian et al. (2025), pengguna yang kewalahan oleh arus informasi digital cenderung menanggapi tekanan dengan menghindar, menutup diri, atau menunjukkan perilaku reaktif yang tidak adaptif [38]. Hal ini sejalan dengan temuan Zhao dan Zhou (2024) yang menyebutkan bahwa *Information Overload* dapat langsung meningkatkan penggunaan *maladaptive coping strategies*, terutama pada individu yang merasa tidak mampu mengendalikan arus informasi [39].

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Information Overload* yang dialami pengguna media sosial, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menggunakan *Negative Coping* sebagai bentuk pelarian dari tekanan informasi yang berlebihan.

H7: *Information Overload* berpengaruh positif terhadap *Negative Coping*.

2.3.8. Subjective Norms dan Negative Coping

Subjective Norms atau norma subjektif menggambarkan sejauh mana seseorang merasa terdorong untuk mengikuti harapan atau tekanan sosial dari orang-orang terdekatnya seperti keluarga, teman dekat, atau orang-orang yang kita anggap penting [43]. Dalam konteks media sosial, norma ini muncul ketika seseorang merasa perlu menyesuaikan diri dengan perilaku, gaya hidup, atau tren yang sedang populer agar tetap diterima oleh lingkungannya [7].

Ketika tekanan sosial di media sosial semakin kuat, individu bisa merasa terbebani untuk selalu tampil sempurna atau mengikuti standar yang berlaku. Kondisi ini dapat memicu stres dan kelelahan psikologis, terutama jika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi sosial tersebut. Dalam situasi seperti ini, sebagian orang mungkin akan memilih cara-cara yang tidak sehat untuk menghadapi tekanan, seperti menghindari interaksi, menunda tanggapan terhadap pesan, atau melampiaskan stres dengan perilaku negatif.

Dengan kata lain, semakin tinggi tekanan sosial yang dirasakan seseorang akibat norma subjektif, semakin besar pula kemungkinan munculnya strategi coping negatif. Hal ini karena individu berusaha melindungi dirinya dari stres sosial, tetapi dengan cara yang kurang adaptif.

H8: *Subjective Norms* berpengaruh positif terhadap *Negative Coping*.

2.3.9. Perceived Herd Behavior dan Negative Coping

Perceived Herd Behavior menggambarkan kecenderungan individu untuk mengikuti perilaku mayoritas tanpa pertimbangan rasional yang mendalam. Dalam konteks media sosial, fenomena ini muncul ketika pengguna meniru tren, gaya komunikasi, atau opini publik untuk menyesuaikan diri dengan kelompok sosialnya. Tekanan untuk selalu mengikuti arus sosial ini dapat menciptakan beban psikologis yang menuntun pada strategi coping negatif, seperti menarik diri (*withdrawal*) atau menghindari interaksi digital.

Hung dan Jian (2023) menegaskan bahwa perilaku mengikuti mayoritas atau *herd mentality* sering kali memiliki dampak negatif terhadap kepuasan individu karena memunculkan ketidaksesuaian antara harapan dan pengalaman nyata pengguna [44]. Sementara itu, Zhou et al. (2024) menemukan bahwa efek negative herding di platform media sosial dapat memperkuat penyebaran emosi negatif dan meningkatkan risiko stres sosial yang sulit dikendalikan [39]. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecenderungan untuk meniru perilaku kelompok secara berlebihan berpotensi memicu munculnya reaksi emosional maladaptif dan strategi coping yang tidak sehat.

H9: *Perceived Herd Behavior* berpengaruh positif terhadap *Negative Coping*.

2.3.6. System Feature Overload dan Negative Coping

System Feature Overload menggambarkan kondisi ketika pengguna merasa terbebani oleh banyaknya fitur, menu, dan fungsi dalam suatu *platform* digital. Kompleksitas sistem ini menuntut individu untuk terus menyesuaikan diri dengan perubahan antarmuka, notifikasi yang berlebihan, serta algoritma yang semakin personal, yang dapat menimbulkan stres kognitif dan kelelahan emosional. Dalam konteks media sosial, fitur seperti *auto-scroll*, *push notifications*, dan sistem rekomendasi algoritmik menciptakan tekanan psikologis karena pengguna merasa harus tetap aktif dan responsif terhadap stimulus digital yang terus-menerus hadir.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa beban fitur digital yang berlebihan dapat meningkatkan risiko terjadinya *technostress* dan mendorong individu menggunakan strategi coping negatif. Fu et al. (2020) dalam *Information Processing & Management* mengemukakan bahwa *System Feature Overload*, bersama dengan *Information Overload* dan *social overload*, berperan sebagai pemicu kelelahan digital (*user exhaustion*) yang berdampak pada perilaku menarik diri dari media sosial [45]. Lebih lanjut, Pang et al. (2022) menjelaskan bahwa berbagai bentuk *social media overload* termasuk kelebihan

fitur sistem memicu kelelahan sosial dan emosional yang pada akhirnya mendorong pengguna menggunakan strategi *negative coping*, seperti penghindaran (*avoidance coping*) dan penarikan diri digital [9].

Studi terkini oleh Tafesse et al. (2024) dalam *SAGE Open* memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *digital overload*, termasuk tekanan akibat fitur digital yang kompleks, menyebabkan *technostress* dan kelelahan psikologis yang signifikan. Dalam kondisi ini, individu lebih cenderung mengadopsi mekanisme maladaptive coping, yaitu bentuk penyesuaian yang tidak produktif terhadap stres digital seperti menghindari interaksi sosial atau berhenti sementara dari penggunaan *platform*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *System Feature Overload* yang dirasakan oleh pengguna, semakin besar kecenderungan mereka menggunakan strategi *Negative Coping* untuk mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat interaksi yang berlebihan dengan sistem digital.

H10: *System Feature Overload* berpengaruh positif terhadap *Negative Coping*.

2.3.7. Communication Overload dan Negative Coping

Communication Overload terjadi ketika individu merasa terbebani oleh banyaknya pesan, notifikasi, dan interaksi sosial yang harus direspons di media sosial. Kondisi ini menimbulkan tekanan sosial yang tinggi karena pengguna merasa harus selalu aktif, cepat membalas pesan, dan terlibat dalam percakapan digital tanpa henti. Tekanan semacam ini dapat menimbulkan stres psikologis dan perasaan kehilangan kendali terhadap interaksi daring mereka.

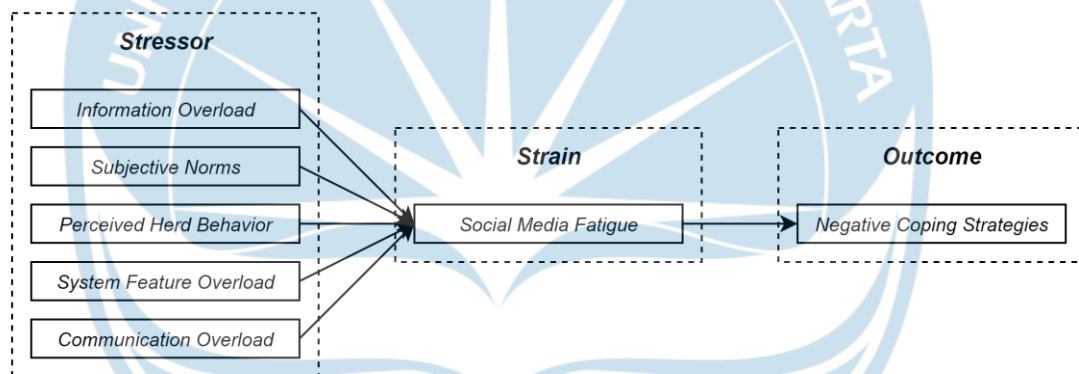
Ketika komunikasi menjadi terlalu intens dan berlebihan, individu sering kali menanggapi tekanan ini dengan strategi coping negatif, seperti menghindari komunikasi, menonaktifkan notifikasi, atau bahkan memutus sementara koneksi dari platform. Menurut Tian et al. (2025), komunikasi yang berlebihan secara signifikan berhubungan dengan kelelahan emosional dan

peningkatan perilaku penghindaran di media sosial [38]. Sementara itu, Xie et al. (2023) juga menemukan bahwa beban komunikasi digital yang berlebihan dapat memperburuk stres psikologis dan mendorong penggunaan strategi coping yang maladaptif, seperti menarik diri dari interaksi sosial daring [11].

Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *Communication Overload* yang dirasakan oleh pengguna, semakin besar kecenderungan mereka untuk menggunakan *Negative Coping* sebagai respons terhadap tekanan komunikasi digital yang berlebihan.

H11: *Communication Overload* berpengaruh positif terhadap *Negative Coping*.

Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggunakan model *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) karena kerangka ini paling sesuai untuk menjelaskan proses psikologis yang terjadi pada pengguna media sosial, khususnya mahasiswa. Model SSO menempatkan beban atau tekanan eksternal (*stressor*) sebagai pemicu terbentuknya kelelahan psikologis (*strain*), yang kemudian menghasilkan respon perilaku tertentu (*outcome*). Dalam konteks penelitian ini, berbagai bentuk *overload* seperti *information overload* dan *communication overload* diposisikan sebagai *stressor*, *social media fatigue* sebagai *strain*, dan *negative coping strategies* sebagai *outcome*. Pemilihan kerangka ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menemukan bahwa

paparan konten berlebih pada media sosial dapat menyebabkan kelelahan emosional dan akhirnya memengaruhi perilaku pengguna [9], [11], [46].

Penggunaan model SSO juga tepat karena memberikan alur penjelasan yang utuh mengenai mekanisme psychological burden, bukan hanya hubungan statis antar variabel. Model ini tidak hanya menunjukkan bahwa overload memengaruhi pengguna, tetapi juga bagaimana efek tersebut dimediasi melalui fatigue sebelum menghasilkan perilaku tertentu. Dengan demikian, SSO mampu menangkap proses psikologis yang lebih mendalam dibandingkan model teoritis lain yang hanya berfokus pada aspek perilaku atau keputusan penggunaan teknologi. Hal ini memperkuat relevansi model SSO dalam mengkaji fenomena kelelahan digital yang dialami generasi muda akibat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi [47].

Penelitian ini juga tidak menggunakan model lain seperti TAM, UTAUT, atau TPB karena model-model tersebut lebih cocok untuk menjelaskan niat penggunaan atau adopsi teknologi, bukan dampak psikologis yang muncul akibat paparan media sosial. Sementara itu, model seperti *Cognitive Load Theory* dan *Social Comparison Theory* hanya menjelaskan sebagian aspek fenomena (beban kognitif atau proses perbandingan sosial), namun tidak menggambarkan alur lengkap dari stressor hingga konsekuensi perilaku. Oleh karena itu, model SSO dipilih karena memberikan penjelasan yang menyeluruh dan komprehensif mengenai hubungan antara tekanan digital, kelelahan psikologis, dan bentuk coping negatif pada pengguna media sosial, khususnya mahasiswa.