

MEKANISME KELEBIHAN BEBAN MEDIA SOSIAL TERHADAP KELELAHAN MEDIA SOSIAL, EFIKASI DIRI, KESEHATAN DAN KECEMASAN

Pajri Ramadhan¹, Yogi Pratama²

¹Departemen Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Diponegoro, Semarang, Indonesia

²Departemen Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Andalas, Padang, Indonesia

[1pajriramadhan@student.undip.ac.id](mailto:pajriramadhan@student.undip.ac.id)

[2yogipratama08092000@gmail.com](mailto:yogipratama08092000@gmail.com)

Abstrak

Penelitian ini mengkaji dampak kelebihan penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan dan efikasi diri kesehatan. Sampel penelitian terdiri dari 125 pengguna media sosial dari kalangan mahasiswa, pelajar, dan masyarakat umum. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kerangka Stressor–Strain–Outcome (SSO). Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert 4 poin yang mengukur enam variabel utama yaitu information overload, communication overload, social overload, social media fatigue, anxiety, dan health self-efficacy. Analisis data dilakukan dengan metode Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) menggunakan perangkat lunak SmartPLS 4 untuk menguji validitas, reliabilitas, serta hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa information overload, communication overload, dan social overload berpengaruh positif signifikan terhadap social media fatigue. Selanjutnya, social media fatigue berdampak pada peningkatan tingkat kecemasan dan penurunan efikasi diri kesehatan. Selain itu, ditemukan bahwa social media fatigue memediasi pengaruh information overload terhadap kecemasan, serta memediasi pengaruh information overload, communication overload, dan social overload terhadap efikasi diri kesehatan. Studi ini memberikan wawasan penting mengenai mekanisme psikologis di balik pengalaman kelebihan media sosial dan implikasinya terhadap kesejahteraan mental.

Kata Kunci: Anxiety, Communication overload, Health self-efficacy, Information overload, Social overload, Social media fatigue

Abstract

This study examines the impact of excessive social media use on mental health, particularly anxiety and health self-efficacy. The sample consisted of 125 social media users, including students and the general public. A quantitative approach was employed using the Stressor–Strain–Outcome (SSO) framework. The research instrument was a questionnaire with a 4-point Likert scale measuring six main variables: information overload, communication overload, social overload, social media fatigue, anxiety, and health self-efficacy. Data were analyzed using Partial Least Squares–Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with SmartPLS 4 to test validity, reliability, and relationships among variables. The findings revealed that information overload, communication overload, and social overload had significant positive effects on social media fatigue. Furthermore, social media fatigue increased anxiety levels and decreased health self-efficacy. In addition, social media fatigue was found to mediate the effect of information overload on anxiety, as well as mediate the effects of information overload, communication overload, and social overload on health self-efficacy. This study provides important insights into the psychological mechanisms behind social media overload and its implications for mental well-being

Keywords: Anxiety, Communication overload, Health self-efficacy, Information overload, Social overload, Social media fatigue.

Received:
28-05-2025

Revised:
15-09-2025

Accepted:
28-11-2025

Published:
30-11-2025

Sitasi APA: Ramadhan, P., Pratama, Y. (2025). Mekanisme kelebihan beban media sosial terhadap kelelahan media sosial, efikasi diri, kesehatan, dan kecemasan. *Dinamika Psikologis: Jurnal Ilmiah Psikologis*. 2(2), 135-149. doi: <https://doi.org/10.26486/jdp.v2i2.4628>

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental di Indonesia masih menjadi tantangan serius. Survei INAMHS melaporkan satu dari tiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, sementara UGM menegaskan bahwa sebanyak 1 dari 20 remaja melaporkan merasa lebih depresi, lebih cemas, lebih merasa kesepian, dan lebih sulit untuk berkonsentrasi dibandingkan dengan sebelum pandemi COVID-19. Data ini menunjukkan bahwa krisis kesehatan publik juga berdampak pada kondisi psikologis generasi muda yang sangat aktif menggunakan media sosial. Meskipun bermanfaat untuk distribusi informasi, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memunculkan beban kognitif yang justru mengganggu kesehatan mental. Dalam kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), fenomena *overload* diposisikan sebagai *stressor*. *Information overload* terjadi ketika individu menerima informasi berlebih hingga sulit memprosesnya (Gloria, 2022).

Seperti yang dinyatakan (Cao & Sun, 2018) dalam studinya bahwa *information overload* secara signifikan meningkatkan niat pengguna untuk berhenti menggunakan layanan tersebut akibat adanya beban kognitif. *Information overload* sendiri merupakan suatu keadaan di mana jumlah informasi melebihi kemampuan seseorang untuk memprosesnya, sehingga informasi justru menjadi hambatan (Bawden & Robinson, 2020). Kondisi serupa berlaku pada *communication overload*, yang muncul ketika tuntutan komunikasi melampaui kemampuan seseorang untuk memproses atau mengatasinya (Stephens et al., 2017). Lebih lanjut, (Karr-Wisniewski & Lu, 2010) menjelaskan bahwa *communication overload* terjadi ketika seseorang menerima lebih banyak pesan daripada yang dapat diproses atau ditanggapi secara efektif. Di satu sisi, *social overload* berkaitan dengan ekspektasi sosial berlebih dari jejaring. (Maier et al., 2015) menjelaskan bahwa *social overload* menggambarkan situasi di mana pengguna merasa menerima terlalu banyak permintaan dukungan sosial dari jaringan sosial mereka. Sejumlah penelitian juga telah menyebutkan bahwa baik *information overload*, *communication overload*, dan *social overload* berdampak terhadap stres hingga *anxiety* (Li et al., 2024a; Pang, 2021; Xie et al., 2023).

Ketiga dimensi ini memicu *social media fatigue*, yaitu emosi negatif yang muncul saat menggunakan media sosial, seperti kelelahan, kebosanan, hingga hilangnya minat (Qin et al., 2024a). (Lee et al., 2016) menekankan bahwa *ICT overload* menyebabkan kelelahan dalam penggunaan layanan jejaring sosial, karena paparan yang terus menerus menguras sumber daya kognitif. Tidak hanya itu, konsekuensi dari *social media fatigue* dapat berupa meningkatnya *anxiety* dan menurunnya *health self-efficacy* (Qin et al., 2024b; Xie et al., 2023). (Asmundson & Taylor, 2020) menemukan bahwa kecemasan terhadap kesehatan memainkan peran penting dalam membentuk respons psikologis individu terhadap wabah virus. Artinya, *fatigue* akibat tekanan digital berpotensi memperburuk kecemasan individu (Febreza & Junaidi, 2022; Qin et

al., 2024b). Jika kelelahan media sosial menurunkan efikasi diri kesehatan, maka individu akan kesulitan menjaga pola hidup sehat (Bandura, 1977). Namun, sebagian besar penelitian terdahulu lebih menekankan pada konsekuensi *overload* terhadap niat pengguna untuk berhenti menggunakan media sosial (Zhang et al., 2016)(Dhir et al., 2018). Studi yang mengaitkan *overload* → *fatigue* → *anxiety & health self-efficacy* dalam konteks krisis kesehatan masyarakat, khususnya di Indonesia, masih jarang dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan menguji mekanisme social media overload terhadap social media fatigue serta implikasinya pada *anxiety* dan *health self-efficacy*. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas penerapan model SSO, sekaligus memberikan kontribusi praktis dalam strategi komunikasi kesehatan digital di era modern.

Media sosial berperan penting dalam situasi darurat kesehatan masyarakat. Beberapa penelitian menunjukkan manfaatnya, seperti mempercepat pencarian informasi kesehatan dan penyebaran pengetahuan (Soroya et al., 2021), serta mendorong kepatuhan masyarakat terhadap protokol melalui komunikasi berbasis rasa takut yang fungsional (Harper et al., 2021). Dari perspektif sistem, media sosial dapat dilihat sebagai saluran komunikasi yang meningkatkan kecepatan aliran informasi dan koordinasi. Namun, penggunaan yang berlebihan juga membawa risiko. Intensitas interaksi di media sosial terbukti meningkatkan kecemasan dan memicu *social media fatigue* yang berhubungan dengan depresi serta penurunan kesejahteraan psikologis (Vannucci et al., 2017)(Dhir et al., 2018). Fenomena ini sejalan dengan konsep *human factors and ergonomics*, sebagaimana beban informasi dan komunikasi yang berlebih menimbulkan *cognitive strain* dan menurunkan efikasi diri dalam menjaga kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji mekanisme *overload* → *fatigue* → *anxiety & health self-efficacy* dalam kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), untuk memahami secara komprehensif dampak media sosial terhadap pengguna.

Studi (Li et al., 2024b) menyimpulkan tiga kontribusi utama. Pertama, melalui analisis dampak berlebihan media sosial terhadap kecemasan dan efikasi diri, penelitian ini memperluas wawasan dalam bidang komunikasi kesehatan. Kedua, penemuan ini menguatkan pemahaman kita mengenai dampak negatif yang mungkin ditimbulkan oleh penggunaan media sosial berlebihan terhadap respons individu terhadap ancaman terhadap kesehatan mental dan mekanisme yang mempengaruhinya. Ketiga, kesimpulan dari penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang strategi komunikasi informasi bagi masyarakat selama situasi darurat kesehatan masyarakat (Li et al., 2024c). Meskipun berbagai studi terdahulu telah menyoroti fenomena social media overload, sebagian besar masih berfokus pada dampaknya terhadap intensi penghentian penggunaan media sosial (Lee et al., 2016)(Ravindran et al., 2014). Studi yang secara spesifik mengkaji bagaimana *information overload*, *communication overload*, dan *social overload*

memicu *social media fatigue* serta implikasinya terhadap *anxiety* dan *health self-efficacy*, khususnya dalam konteks krisis kesehatan masyarakat di Indonesia, masih sangat terbatas. Berdasarkan gap tersebut, penelitian ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian berikut:

1. Bagaimana pengaruh *information overload*, *communication overload*, dan *social overload* terhadap *social media fatigue* pada pengguna media sosial?
2. Apakah *social media fatigue* berpengaruh terhadap tingkat *anxiety* pengguna media sosial?
3. Apakah *social media fatigue* memengaruhi *health self-efficacy* individu dalam mengelola kesehatannya?
4. Apakah *social media fatigue* memediasi hubungan antara *overload* (informasi, komunikasi, sosial) dengan *anxiety*?
5. Apakah *social media fatigue* memediasi hubungan antara *overload* (informasi, komunikasi, sosial) dengan *health self-efficacy*?

METODE PENELITIAN

Pada studi menggunakan pendekatan kuantitatif dengan kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) yang dikembangkan oleh (Koeske & Koeske, 1993). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menjawab pertanyaan penelitian yang berfokus pada hubungan antar variabel dalam sistem penggunaan media sosial. Instrumen pengukuran diadaptasi dari penelitian terdahulu dan telah terbukti valid serta reliabel. Setiap konstruk diukur menggunakan beberapa item pertanyaan yang merepresentasikan dimensi variabel secara operasional. Selanjutnya, untuk menjawab pertanyaan penelitian mengenai pengaruh langsung maupun tidak langsung antar variabel, digunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan pendekatan *Partial Least Squares* (PLS). Teknik ini dipilih karena mampu menganalisis hubungan kausal yang kompleks sekaligus menguji peran mediasi *social media fatigue*. Sejalan dengan pendapat Preacher & Hayes (2004) bahwa uji mediasi sangat penting untuk memahami hubungan fungsional antar variabel dalam penelitian psikologis.

Overload media sosial berperan sebagai stressor yang terdiri dari tiga dimensi yaitu *information overload*, *communication overload*, dan *social overload* (Zhang et al., 2016)(Ravindran et al., 2014). Kondisi *overload* tersebut menimbulkan *social media fatigue* sebagai *strain*, yang kemudian memengaruhi kondisi psikologis pengguna berupa *anxiety* serta keyakinan individu dalam menjaga kesehatannya atau *health self-efficacy*.

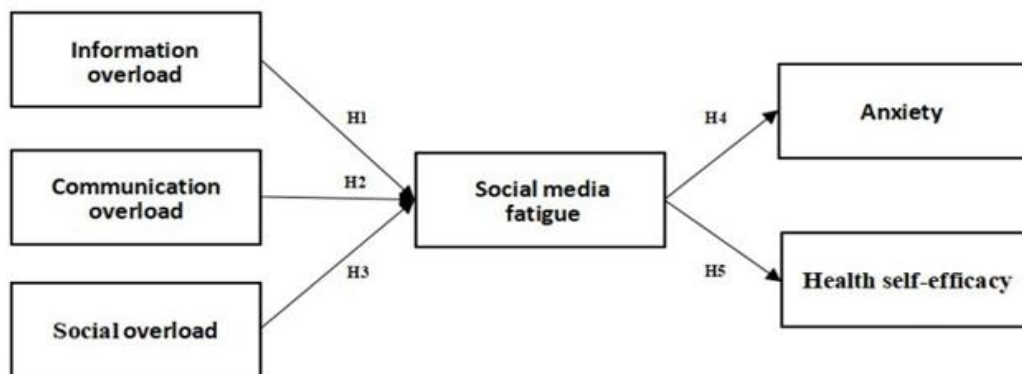
Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis. Pertama, disusun model konseptual berdasarkan kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) dengan menempatkan *overload media sosial* (informasi, komunikasi, sosial) sebagai stressor, *social media fatigue* sebagai *strain*, serta *anxiety* dan *health self-efficacy* sebagai *outcome*. Tahap kedua adalah pengembangan instrumen penelitian berupa kuesioner yang diadaptasi dari

penelitian terdahulu, dengan melalui proses *back-translation* untuk memastikan kesesuaian konteks bahasa dan budaya. Tahap ketiga adalah pengumpulan data dari responden yang merupakan pengguna aktif media sosial di Indonesia. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan pedoman *Structural Equation Modeling–Partial Least Squares* (SEM-PLS) agar memenuhi syarat analisis. Data yang terkumpul kemudian diuji melalui tahap keempat, yaitu uji validitas dan reliabilitas instrumen menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan indikator *loading factor*, *Average Variance Extracted* (AVE), *Composite Reliability* (CR), serta *Cronbach's Alpha*. Selanjutnya, pada tahap kelima dilakukan analisis data menggunakan SEM-PLS.

Analisis ini mencakup pengujian model pengukuran (*outer model*) untuk memastikan instrumen valid dan reliabel, serta pengujian model struktural (*inner model*) untuk menguji hubungan antarvariabel, termasuk efek mediasi *social media fatigue*. Tahap terakhir adalah interpretasi hasil dan diskusi, di mana temuan penelitian dianalisis sesuai dengan kerangka SSO dan dibandingkan dengan hasil studi sebelumnya untuk menunjukkan kontribusi teoretis maupun implikasi praktis dalam pengelolaan dampak psikologis media sosial.

Model penelitian ini diuji melalui analisis jalur untuk menggambarkan hubungan antarvariabel yang diteliti, penelitian ini menyusun model konseptual berdasarkan kerangka *Stimulus–Strain–Outcome* (SSO). Pada model ini, *information overload*, *communication overload*, dan *social overload* berperan sebagai stimulus yang memengaruhi *social media fatigue* sebagai bentuk strain. Selanjutnya, *social media fatigue* berdampak pada *anxiety* serta *health self-efficacy* sebagai outcome. Lima hipotesis (H1–H5) dikembangkan untuk menguji keterkaitan antarvariabel melalui analisis jalur. Model konseptual penelitian ini disajikan pada Gambar 1.

Gambar 1. Model Konseptual



Pada gambar menunjukkan model konseptual antara beban berlebih dalam penggunaan media sosial terhadap kondisi psikologis pengguna. *Information overload*, *communication overload*, dan *social overload* digunakan sebagai faktor utama yang memicu *social media fatigue*, yaitu kelelahan mental akibat arus informasi, intensitas komunikasi, dan tuntutan sosial yang berlebihan. Selanjutnya, *social media fatigue* berimplikasi negatif pada dua aspek, yakni meningkatnya kecemasan (*anxiety*) serta menurunnya *health self-efficacy*, yaitu keyakinan individu dalam menjaga kesehatan dirinya.

Namun, untuk memastikan kesesuaian dengan konteks lokal, dilakukan proses adaptasi bahasa melalui metode *back-translation* dan pengujian ulang instrumen. Validitas konstruk dievaluasi menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), dengan hasil menunjukkan bahwa seluruh indikator memiliki *loading factor* $> 0,50$ dan nilai *Average Variance Extracted* (AVE) $> 0,50$, yang mengindikasikan terpenuhinya *convergent validity*. Selain itu, nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* (CR) untuk setiap variabel berada di atas 0,70, sehingga instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik serta reliabilitas yang memadai. Dengan demikian, instrumen penelitian ini dapat digunakan untuk mengukur konstruk secara akurat dan konsisten, sekaligus mendukung pengujian model konseptual dalam kerangka *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) yang digunakan.

Dalam penelitian ini, analisis data dan verifikasi model dilakukan menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* karena metode ini dinilai lebih sesuai untuk penelitian yang bersifat eksploratori dibandingkan dengan *Covariance-Based Structural Equation Modeling*.

Pada tahap uji model pengukuran, penelitian ini mengevaluasi reliabilitas, validitas konvergen, dan validitas diskriminan dari setiap indikator. Reliabilitas diukur menggunakan nilai *Cronbach's alpha* dan *composite reliability* (CR). Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's alpha* seluruh variabel berada pada rentang 0,75 hingga 0,78, melampaui batas minimum 0,6. Hal ini disebutkan oleh Taherdoost (2016) bahwa suatu variabel menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut dapat dikatakan reliabel atau konsisten dalam mengukur. Selanjutnya, validitas konvergen dievaluasi melalui nilai *Average Variance Extracted* (AVE). Nilai AVE pada masing-masing variabel berada dalam rentang 0,459 hingga 0,61. Menurut Fornell & Larcker (1981) ambang batas yang ditetapkan untuk AVE adalah 0,5 atau lebih tinggi. Validitas diskriminan dianalisis menggunakan kriteria *Fornell-Larcker Criterion*, yaitu dengan membandingkan akar kuadrat AVE pada setiap konstruk dengan korelasi antar konstruk lainnya. Hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai akar kuadrat AVE pada diagonal tabel lebih besar dibandingkan dengan nilai korelasi antar variabel, sehingga

dapat disimpulkan bahwa setiap konstruk memiliki tingkat diskriminasi yang baik dan mampu dibedakan secara empiris dari konstruk lainnya.

Tabel 1. Test Measurement Model

No	Variabel	Kode Pertanyaan	Loading	AVE	CR
1	<i>Information overload</i>	IO1	0,776	0,45 9	0,702
		IO2	0,641		
		IO3	0,806		
		IO4	0,788		
2	<i>Communication overload</i>	CI1	0,702	0,51 3	0,782
		CI2	0,698		
		CI3	0,777		
		CI4	0,683		
3	<i>Social Overload</i>	SO1	0,762	0,61 2	0,725
		SO2	0,644		
		SO3	0,710		
		SO4	0,626		
4	<i>Social media fatigue</i>	SMF1	0,702	0,51 1	0,746
		SMF2	0,675		
		SMF3	0,570		
		SMF4	0,629		
		SMF5	0,659		
5	<i>Anxiety</i>	AN1	0,504	0,50 1	0,753
		AN2	0,706		
		AN3	0,716		
		AN4	0,754		
6	<i>Health self-efficacy</i>	HSE1	0,795	0,57 3	0,732
		HSE2	0,678		
		HSE3	0,690		
		HSE4	0,569		

Tabel 2. Differential Validity Test

	AN	CI	HSE	IO	SMF	SO
AN	0,677					
CI	0,664	0,716				
HSE	0,621	0,625	0,688			
IO	0,672	0,690	0,636	0,756		
SMF	0,659	0,742	0,643	0,719	0,649	
SO	0,484	0,472	0,576	0,614	0,528	0,688

Uji fit model dapat dilakukan dengan melihat SRMR, dan NFI. Nilai *Standardized Root Mean Square Residual* (SRMR) menunjukkan perbedaan antara Nilai SRMR berkisar dari 0 hingga 1, nilai SRMR < 0,08 termasuk dalam kategori *good fit* dan nilai SRMR dari 0,08 hingga 0,1 dinyatakan *adequate fit*. Nilai *Normed Fit Index* (NFI) atau indeks Bentler dan Bonett merupakan ukuran perbandingan antara propose model dan null model. Nilai NFI > 0,900 dapat dinyatakan model sangat baik fit (Ghozali, 2014). Dalam penelitian ini jumlah indikator yang digunakan adalah sebanyak 25 indikator. Nilai dari parameter SRMR, NFI ditunjukkan pada tabel 4. Pengujian hipotesis terhadap full model bertujuan untuk memberikan keputusan dan kesimpulan serta menganalisis terhadap hipotesis yang telah diajukan sebelumnya dalam model penelitian.

Tabel 3. Nilai SRMR dan NFI

Parameter	Nilai	Cut-Off value	Keterangan
SRMR	0,074	SRMR < 0,08 (<i>good fit</i>) 0,08 ≤ SRMR ≤ 1 (<i>adequate fit</i>)	Good fit
NFI	0,601	NFI > 0,9 (<i>good fit</i>) 0,5 < NFI ≤ 0,8 (<i>marginal fit</i>)	Marginal fit

Secara keseluruhan, berdasarkan hasil pengujian model pengukuran dan model struktural, dapat disimpulkan bahwa model penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas, serta memiliki tingkat kecocokan model yang dapat diterima untuk menjelaskan hubungan antar variabel yang diteliti.

Seluruh item diukur menggunakan skala *Likert* 4 poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 4 (sangat setuju). Untuk memastikan kesesuaian konteks, kuesioner diawali dengan pernyataan penyaring, yaitu “*Saya terutama menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi tentang keadaan darurat kesehatan masyarakat selama kejadian.*” Pengumpulan data dilakukan pada masyarakat yang berdomisili di Provinsi Jawa Tengah, dengan sasaran individu yang aktif

menggunakan media sosial sebagai saluran informasi selama krisis kesehatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, karena populasi bersifat heterogen dan berstrata. Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui platform *Google Form*, yang kemudian disebarluaskan melalui media sosial seperti *WhatsApp*, *Telegram*, dan *email*. Jumlah responden ditentukan berdasarkan rumus minimal lima kali jumlah indikator, sehingga diperoleh 125 responden. Hasil data demografis menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, berusia antara 25 hingga 31 tahun, dan memiliki pendidikan terakhir sarjana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4. Data Demografis

Item	Conten	Frequency	%
Jenis Kelamin	laki-laki	56	44,8
	Perempuan	69	55,2
Usia	<18 tahun	3	2,4
	18-24 tahun	44	35,2
	25-31 tahun	72	57,6
	>32 tahun	8	6,4
Pendidikan Terakhir	SD		
	SMP	4	3,2
	SMA	53	42,4
	S1/D4	68	54,4
	S2		

Hasil pengujian hipotesis berdasarkan hasil *bootstrapping*. Pengujian hipotesis yang telah disusun dilakukan dengan menggunakan metode *bootstrapping*. Hal ini turut dijelaskan oleh Solci dkk. (2023) bahwa metode *bootstrap* dapat memberikan estimasi yang lebih akurat. *Number of bootstrapping* yang disarankan adalah sebesar 500 dengan cacatan harus lebih besar dari sampel yang digunakan. Pengujian dilakukan dengan menggunakan *software* SmartPLS 4 dengan hipotesis sebagai berikut:

1. H₀ : Pengaruh signifikan
2. H₁ : Pengaruh tidak signifikan
3. α : 0,10
4. DK : $t_{0,10} < 1,66023$

Pada penelitian ini terdapat 5 hipotesis yang diuji serta diambil kesimpulan. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan metode *bootstrapping*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan pengujian dwisisi (*two-tailed*), hal ini sesuai dengan H₀ dan H₁. Taraf signifikansi (α)

yang digunakan adalah 0,10 yang artinya kemungkinan atau resiko kesalahan terhadap pengujian yang dilakukan adalah sebesar 10%. Hipotesis akan diterima apabila $t\text{-stat} > t\text{-tabel}$, dengan nilai t tabel sebesar 1,66023. Berdasarkan Tabel 4.8 dapat diketahui H1, H2, H3, H4 diterima dan berpengaruh sedangkan H5 tidak berpengaruh.

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Original Sample	T statistic	P value	Keputusan	Kesimpulan
H1.	0,459	6,381	0.000	$6,381 > 1,66023$ maka terima H1	Berpengaruh Positif
H2.	0,340	3,643	0.000	$3,643 > 1,66023$ maka terima H2	Berpengaruh Positif
H3.	0,659	9,331	0,000	$9,331 > 1,66023$ maka terima H3	Berpengaruh Positif
H4.	0,643	7,022	0,000	$7,022 > 1,66023$ maka terima H4	Berpengaruh Positif
H5.	0,103	0,092	0,261	$0,092 < 1,66023$ maka tolak H5	Tidak Berpengaruh Positif

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *information overload*, *communication overload*, dan *social overload* berpengaruh positif signifikan terhadap *social media fatigue*. Temuan ini sejalan dengan (Zhang et al., 2016) dan (Maier et al., 2015) yang menemukan bahwa arus informasi yang terlalu besar, pesan komunikasi yang berlebihan, serta tuntutan sosial dari jejaring digital dapat menimbulkan beban kognitif. Dari perspektif *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), ketiga faktor tersebut merupakan stressor yang secara langsung meningkatkan strain berupa kelelahan media sosial. Hal ini dapat dijelaskan karena dalam konteks pengguna media sosial di Indonesia, Penggunaan perangkat digital yang dapat membebani kapasitas kognitif, memicu *cognitive overload* dan menurunkan kemampuan fokus dan perhatian berkelanjutan (Febreza & Junaidi, 2022). Hasil ini konsisten dengan (Dhir et al., 2018), yang menegaskan bahwa kelelahan akibat penggunaan media sosial berlebihan dapat memicu kecemasan dan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Dalam kerangka ergonomi kognitif, hal ini terjadi karena keterbatasan kapasitas mental membuat individu kesulitan memfilter informasi yang relevan, sehingga menimbulkan tekanan emosional yang tercermin dalam meningkatnya kecemasan (Ji, 2023). Selain itu, *social media*

fatigue berpengaruh negatif terhadap *health self-efficacy* (Alfasi, 2022). Temuan ini memperluas literatur sebelumnya (Bandura, 1977), yang menekankan bahwa efikasi diri sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis. Dalam konteks penelitian ini, kelelahan akibat media sosial melemahkan keyakinan individu untuk mengelola kesehatan dirinya.

Dengan kata lain, ketika energi kognitif terkuras oleh interaksi digital yang berlebihan, individu menjadi kurang percaya diri dalam menjaga perilaku sehat (Newby et al., 2021). Penelitian ini juga menunjukkan adanya peran mediasi *social media fatigue* dalam hubungan antara *overload* dengan *anxiety* dan *health self-efficacy*. Hal ini menegaskan posisi *fatigue* sebagai mekanisme kunci dalam kerangka SSO. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengonfirmasi temuan sebelumnya mengenai dampak *overload* terhadap *fatigue* (Zhang et al., 2016)(Brooks & Schweitzer, 2011) tetapi juga memberikan kontribusi baru dengan menambahkan *outcome* berupa *health self-efficacy* yang masih jarang dikaji.

KONTRIBUSI TEORITIS DAN ATAU PRAKTIS

Studi ini memberikan kontribusi teoretis dengan memperkuat kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) melalui pengujian peran *social media fatigue* sebagai mekanisme mediasi antara *social media overload* dan konsekuensi psikologis. Temuan ini mengonfirmasi penelitian sebelumnya yang menekankan pengaruh *overload* terhadap *anxiety* (Lee et al., 2016)(Zhang et al., 2016), sekaligus memperluas penerapan SSO dengan memasukkan *health self-efficacy* sebagai *outcome* yang masih jarang dikaji dalam konteks media sosial. Dari sisi praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya meningkatkan kecemasan tetapi juga menurunkan keyakinan individu dalam mengelola kesehatan. Implikasi ini penting bagi praktisi kesehatan masyarakat dan pengelola platform digital untuk merancang strategi komunikasi yang lebih adaptif misalnya dengan penyajian informasi yang ringkas, mengurangi repetisi pesan, dan meminimalkan beban komunikasi serta bagi individu untuk lebih bijak dalam mengatur intensitas penggunaan media sosial guna mencegah kelelahan psikologis.

Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis yang signifikan dengan memperluas penerapan kerangka *Stressor-Strain-Outcome* (SSO) dalam konteks media sosial, khususnya pada masa darurat kesehatan masyarakat. Dengan mengintegrasikan dimensi *overload* media sosial (informasi, komunikasi, dan sosial) sebagai *stressor*, *social media fatigue* sebagai *strain*, serta kecemasan dan efikasi diri kesehatan sebagai *outcome*, penelitian ini membuktikan bahwa model SSO dapat digunakan secara efektif untuk menjelaskan dampak psikologis dari penggunaan media sosial secara berlebihan. Temuan bahwa kelelahan media sosial memediasi hubungan antara *overload* dengan kecemasan dan efikasi diri memberikan penguatan pada validitas struktur

mediasi dalam teori SSO, serta memperkaya literatur tentang dinamika psikologis dalam era digital (Dhir et al., 2018)(Koeske & Koeske, 1993). Secara praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang komunikasi kesehatan masyarakat. Pertama, temuan bahwa kelebihan informasi dan komunikasi digital dapat memicu kelelahan dan kecemasan menunjukkan perlunya strategi penyampaian informasi yang lebih terkendali, selektif, dan empatik di platform media sosial. Kedua, temuan tentang penurunan efikasi diri akibat kelelahan media sosial menunjukkan pentingnya edukasi kesehatan mental dan peningkatan literasi digital, agar individu mampu menyaring informasi serta mengelola ekspektasi sosial di ruang maya. Ketiga, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan komunikasi krisis dan intervensi psikologis selama situasi darurat, seperti pandemi, agar tidak hanya menyampaikan informasi secara masif tetapi juga menjaga kesejahteraan psikologis audiens. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya teori, tetapi juga menawarkan solusi konkret dalam menghadapi tantangan komunikasi digital di era modern.

KESIMPULAN

Media sosial telah memainkan peran penting dalam membantu orang merespons krisis; namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penelitian dan memahami lebih dalam dampak buruk ini agar dapat menghindari konsekuensi negatif lebih lanjut. Kelebihan media sosial dan kelelahan media sosial adalah faktor umum yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis dan perilaku pengguna. Dalam konteks terkait kesehatan mental, penelitian ini meneliti 125 pengguna media sosial untuk mengeksplorasi mekanisme psikologis di balik pengalaman mereka dengan kelebihan media sosial dan kelelahan media sosial. Faktor-faktor ini mengakibatkan penurunan efikasi diri dalam menjaga kesehatan dan peningkatan kecemasan pada tiap individu. Penelitian ini menemukan bahwa kelebihan informasi, komunikasi, dan sosial berkontribusi pada kelelahan media sosial. Kelelahan media sosial cenderung meningkatkan tingkat kecemasan dan menurunkan efikasi diri dalam menjaga kesehatan. Selain itu, kelelahan media sosial memediasi pengaruh kelebihan informasi terhadap kecemasan. Kelelahan media sosial juga memediasi efek dari kelebihan informasi, komunikasi, dan sosial terhadap efikasi diri dalam menjaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfasi, Y. (2022). Attachment style and social media fatigue: The role of usage-related stressors, self-esteem, and self-concept clarity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(2). <https://doi.org/10.5817/CP2022-2-2>
- Asmundson, G. J. G., & Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71, 102211.

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, *84*(2), 191–215.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2020). Information Overload: An Introduction. In D. Bawden & L. Robinson, *Oxford Research Encyclopedia of Politics*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>
- Brooks, A. W., & Schweitzer, M. E. (2011). Can Nervous Nelly negotiate? How anxiety causes negotiators to make low first offers, exit early, and earn less profit. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, *115*(1), 43–54.
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, *81*, 10–18. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.035>
- 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.
- Febreza, F., & Junaidi, J. (2022). The Fenomena “Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, *1*(3), 315–326. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.73>
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, *18*(1), 39. <https://doi.org/10.2307/3151312>
- Gloria. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Harper, C. A., Satchell, L. P., Fido, D., & Latzman, R. D. (2021). Functional fear predicts public health compliance in the COVID-19 pandemic. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *19*(5), 1875–1888.
- Ji, X. (2023). The Negative Psychological Effects of Information Overload. *BCP Education & Psychology*, *9*, 250–255. <https://doi.org/10.54691/bcpep.v9i.4692>
- Karr-Wisniewski, P., & Lu, Y. (2010). When more is too much: Operationalizing technology overload and exploring its impact on knowledge worker productivity. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1061–1072.
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1993). A preliminary test of a stress-strain-outcome model for reconceptualizing the burnout phenomenon. *Journal of Social Service Research*, *17*(3–4), 107–135.
- Lee, A. R., Son, S.-M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, *55*, 51–61.
- Li, K., Jiang, S., Yan, X., & Li, J. (2024a). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, *10*(1), e23326. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326>
- Li, K., Jiang, S., Yan, X., & Li, J. (2024b). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, *10*(1), e23326. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326>

- Li, K., Jiang, S., Yan, X., & Li, J. (2024c). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, *10*(1), e23326. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326>
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, *24*(5), 447–464.
- Newby, K., Teah, G., Cooke, R., Li, X., Brown, K., Salisbury-Finch, B., Kwah, K., Bartle, N., Curtis, K., Fulton, E., Parsons, J., Dusseldorp, E., & Williams, S. L. (2021). Do automated digital health behaviour change interventions have a positive effect on self-efficacy? A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, *15*(1), 140–158. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705873>
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, *64*, 101690. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101690>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, *36*(4), 717–731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024a). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1277846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024b). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1277846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
- 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.
- Solci, C. C., Reisen, V. A., & Rodrigues, P. C. (2023). Robust local bootstrap for weakly stationary time series in the presence of additive outliers. *Stochastic Environmental Research and Risk Assessment*, *37*(8), 2977–2992. <https://doi.org/10.1007/s00477-023-02430-3>
- Soroya, S. H., Farooq, A., Mahmood, K., Isoaho, J., & Zara, S. E. (2021). From information seeking to information avoidance: Understanding the health information behavior during a global health crisis. *Information Processing & Management*, *58*(2), 102440.
- Stephens, K. K., Mandhana, D. M., Kim, J. J., Li, X., Glowacki, E. M., & Cruz, I. (2017). Reconceptualizing Communication Overload and Building a Theoretical Foundation: Communication Overload. *Communication Theory*, *27*(3), 269–289. <https://doi.org/10.1111/comt.12116>
- Taherdoost, H. (2016). Validity and Reliability of the Research Instrument; How to Test the Validation of a Questionnaire/Survey in a Research. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205040>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, *207*, 163–166.
- Xie, T., Wang, Y., & Cheng, Y. (2023). Social Media Overload as a Predictor of Depressive Symptoms Under the COVID-19 Infodemic: A Cross-Sectional Survey From Chinese

University Students. *International Journal of Public Health*, 68, 1606404.
<https://doi.org/10.3389/ijph.2023.1606404>

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(7), 904–914.