

**HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN BERMEDIA SOSIAL DENGAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN  
DARING DI MASA PANDEMI COVID-19**



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

**Amalia Nurhalizah**

**NIM. 18107010051**

**Dosen Pembimbing:**

**Fitriana Widyastuti., S.Psi., M.Psi, Psikolog**

**NIP. 19910102 201903 2 012**

**PRODI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
DI YOGYAKARTA**

**2022**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1083/Un.02/DSH/PP.00.9/11/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan antara Social Media Fatigue dan Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AMALIA NURHALIZAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 18107010051  
Telah diujikan pada : Kamis, 13 Oktober 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 636a08b85293b



Penguji I

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6369eed08cf8e



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 6359eea7ec8e9



Yogyakarta, 13 Oktober 2022

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 636a0b264c222

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Amalia Nurhalizah

NIM : 18107010051

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan antara Kelelahan bermedia sosial dengan Stres Akademik Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19", tidak terdapat karya yang pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 28 September 2022

Peneliti,



Amalia Nurhalizah

NIM. 18107010051

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Amalia Nurhalizah  
NIM : 18107010051  
Prodi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara *Social Media Fatigue* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam program studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum Wr Wb*

Yogyakarta, 29 September 2022

Pembimbing,

Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIP. 19910102 201903 2 012

## MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

*“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*

(Q.S Al-Baqarah : 286)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”*

(Q.S Al-Insyirah 94:8)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### *Bismillahirrahmanirrahim*

*Alhamdulillahirabbil'amin*, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan nikmat-Nya.

Dengan penuh rasa syukur dan segala kerendahan hati, dengan telah diselesaikannya skripsi ini penulis mempersembahkan kepada:

Allah SWT atas kemurahan serta ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini sampai tuntas.

Kepada orang tua, kakak serta adik yang saya hormati dan saya cintai.

Tak lupa, teruntuk dosen, sahabat, serta almamater tercinta Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara Kelelahan Bermedia Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga dikemudian hari dapat memperbaiki segala kekurangannya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis selalu mendapatkan bimbingan, dorongan dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S. Ag, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S.Sos., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Lisnawati, S.Psi., M.Psi, selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan arahan, dukungan serta semangat selama menjalani perkuliahan.
4. Ibu Fitriana Widyastuti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu memberikan arahan, saran, kritik, dukungan, tenaga, waktu, dan senantiasa sabar selama penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
6. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran dalam penyelesaian tugas skripsi, sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
7. Ibu Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., selaku Biro Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Segenap Dosen dan Karyawan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga.
9. Kedua orang tua, kakak dan adik saya yang selalu memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
10. Suchi Astri Hutami, Novera Marsda Rini, Rizky Amalia, Sheilla Zulfa, Avisha Rizki dan Sheila Salsabiela, yang senantiasa memberikan dukungan dan doa kepada penulis.
11. Kepada responden penelitian yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk membantu mengisi kuesioner penelitian.
12. Teman-teman prodi psikologi angkatan 2018 maupun teman-teman program studi lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang saling memberikan dukungan satu sama lain.
13. Seluruh rekan-rekan yang telah membantu dalam menyebarkan kuesioner penelitian penulis.
14. Teruntuk saya, terima kasih sudah berusaha dan berjuang melewati segala rintangan dalam kehidupan.

Atas banyaknya dukungan serta bantuan yang dicurahkan, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak. Semoga Allah selalu memberikan balasan kebaikan yang sudah diberikan. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Penulis masih menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan dalam skripsi



ini. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk menyempurnakan penelitian ini agar bisa menjadi lebih baik kedepannya.

Yogyakarta, 28 September 2022

Peneliti,



Amalia Nurhalizah

18107010051



## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
URAT PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR BAGAN .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
D. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN TEORI.....	16
A. Stres Akademik .....	16
B. Kelelahan Bermedia Sosial .....	28
C. Dinamika Hubungan Antara Kelelahan Bermedia Sosial Dengan Stres Akademik .....	33
D. Hipotesis.....	39
BAB III METODE PENELITIAN .....	40
A. Desain Penelitian.....	40
B. Identitas Variabel Penelitian .....	40
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
E. Metode dan Alat Ukur Pengumpulan Data .....	43
F. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	47
G. Metode Analisis Data.....	49

BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	52
A. Orientasi Kanchah .....	52
B. Persiapan Penelitian .....	54
C. Pelaksanaan Penelitian .....	59
D. Hasil Penelitian .....	60
E. Pembahasan .....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....	16
A. Kesimpulan .....	16
B. Saran .....	16
DAFTAR PUSTAKA .....	19
LAMPIRAN .....	93
CURRICULUM VITAE .....	32



## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala Stres Akademik.....	44
Tabel 2 Distribusi Skala Stres Akademik .....	45
Tabel 3 Blueprint Skala Kelelahan Bermedia Sosial .....	46
Tabel 4 Distribusi Skala Kelelahan Bermedia Sosial.....	47
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik.....	56
Tabel 6 Distribusi Aitem Skala Kelelahan Bermedia Sosial (sebelum digugurkan)57	
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala .....	58
Tabel 8 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
Tabel 9 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia .....	61
Tabel 10 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Asal Universitas .....	61
Tabel 11 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili .....	62
Tabel 12 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis yang digunakan.....	62
Tabel 13 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Perangkat yang digunakan ...	63
Tabel 14 Distribusi Subjek Berdasarkan Kualitas Sinyal.....	63
Tabel 15 Skor Hipotetik Dan Skor Empirik Dari Masing-Masing Variabel.....	64
Tabel 16 Rumus Perhitungan Presentase Kategori.....	65
Tabel 17 Kategorisasi Stres Akademik .....	65
Tabel 18 Kategorisasi Kelelahan Bermedia Sosial.....	66
Tabel 19 Hasil Uji Normalitas Kelelahan Bermedia Sosial dengan Stres Akademik .....	67
Tabel 20 Hasil Uji Linearitas Kelelahan Bermedia Sosial dengan Stres Akademik	67
Tabel 21 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana Kelelahan Bermedia Sosial dengan Stres Akademik.....	68
Tabel 22 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	68
Tabel 23 Hasil Uji Perbedaan berdasarkan jenis kelamin .....	69
Tabel 24 Hasil Uji Perbedaan Berdasarkan Usia .....	70

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.1 Dinamika Hubungan antara Kelelahan Bermedia Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19.....	38
--	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Validitas Alat Ukur.....	94
Lampiran 2 Alat Ukur Uji Coba.....	103
Lampiran 3 Uji Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	109
Lampiran 4 Alat Ukur Penelitian.....	111
Lampiran 5 Tabulasi Data Penelitian.....	117
Lampiran 6 Kategorisasi Subjek.....	143
Lampiran 7 Uji Asumsi.....	143
Lampiran 8 Uji Hipotesis.....	144
Lampiran 9 Uji Validitas.....	146





# HUBUNGAN ANTARA KELELAHAN BERMEDIA SOSIAL DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19

Amalia Nurhalizah  
18107010051

## INTISARI

Awalnya pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di respon positif oleh mahasiswa, namun kemudian beberapa kendala dan hambatan yang dialami serta berdampak pada capaian pembelajaran mahasiswa. Selain itu selama proses pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 memunculkan masalah fisik dan masalah psikologis pada mahasiswa seperti stres dan kelelahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris apakah ada hubungan antara kelelahan bermedia sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19. Partisipan penelitian ini berjumlah 100 mahasiswa yang berkuliah di Perguruan Tinggi Yogyakarta dan sedang menempuh semester 1-5 dengan sistem perkuliahan daring secara penuh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel yaitu *quota sampling*. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala *student life stress inventory* dan skala kelelahan bermedia sosial. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kelelahan bermedia sosial dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Kelelahan bermedia sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 22,4%. Hasil uji beda yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan signifikan pada stres akademik terhadap jenis kelamin dan usia.

**Kata kunci:** stres akademik; pandemi COVID-19; mahasiswa; pembelajaran daring

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA FATIGUE AND  
ACADEMIC STRESS IN STUDENTS DURING ONLINE LEARNING IN  
COVID-19 PANDEMIC**

Amalia Nurhalizah  
NIM. 18107010051

**ABSTRACT**

*Initially, online learning during the COVID-19 pandemic was responded positively by students, but then obstacles were experienced and had an impact on student learning outcomes. In addition, during the online learning process during the COVID-19 pandemic, it caused physical problems and psychological problems in students. The purpose of this study is to empirically test whether there is a relationship between social media fatigue and academic stress in students in Yogyakarta during online learning in the COVID-19 pandemic. The participants of this study were 100 students studying at Yogyakarta University and were taking semesters 1-5 with a full online learning system. This research uses quantitative methods with sampling techniques, namely quota sampling. The data collection of this study was carried out using the student life stress inventory scale and social media fatigue scale. Data analysis in this study uses simple linear regression analysis techniques.. The results of this study showed that there was a positive relationship between social media fatigue and academic stress in students during online learning during the COVID-19 pandemic. Social media fatigue also have 22,4% effective contribution towards stress academic. The result of the different tests conducted showed that there were no significant differences in academic stress on gender and age.*

**Keyword:** *academic stress; COVID-19 pandemic; college students; online learning*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Virus dengan nama *Corona Virus Diseases* atau COVID-19 sebagaimana diketahui berasal dari kota Wuhan, Tiongkok sedang menyerang masyarakat di Indonesia hingga saat ini. Virus ini pertama kali menyerang dunia pada bulan Desember 2019. Dilansir dari covid19.go.id, saat ini jumlah orang yang telah dipapar COVID-19 di Indonesia per tanggal 7 Mei 2021 yaitu 6.048.204 orang, dengan angka kesembuhan berjumlah 5.885.406 orang, dan angka kematian berjumlah 156.371 orang. Kemudian pemerintah menerapkan kebijakan berupa pembatasan sosial (*social distancing*) dan pembatasan fisik (*physical distancing*) sebagai upaya yang ditetapkan untuk pencegahan penyebaran virus COVID-19.

Usaha untuk memutus mata rantai penyebaran virus ini, pemerintah Indonesia telah mengambil berbagai kebijakan seperti bekerja/sekolah di rumah, *lock down*, pembatasan jarak secara fisik, dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB). Kebijakan tersebut juga memberikan konsekuensi pada berbagai sektor seperti sektor ekonomi, bisnis, pariwisata, industri, kesehatan, pendidikan dan sektor lainnya. Pada sektor Pendidikan situasi di kala pandemi COVID-19 juga memberikan tantangan, khususnya perguruan tinggi. Ditetapkannya kebijakan *social distancing* ini berdampak terhadap proses perkuliahan bagi mahasiswa. Kemendikbud menyatakan sebagaimana

pada Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Mengenai Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19 agar pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara daring. Situasi tersebut memiliki istilah WFH (*work from home*) atau bekerja di rumah, kemudian bagi peserta didik maupun mahasiswa, istilah ini menjadi pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh (Kemendikbud, 2020).

Pembelajaran daring atau pembelajaran jarak jauh didefinisikan sebagai metode pembelajaran interaktif yang berbasis pada teknologi internet dan *Learning Manajemen System* (Simanihuruk et al., 2019). Pemanfaatan teknologi menjadi alternatif di masa pandemi COVID-19 antara mahasiswa dan dosen dalam melaksanakan perkuliahan secara fleksibel sesuai waktu dan tempat masing-masing individu. Dalam proses pembelajaran daring, terdapat beberapa kelebihan yaitu mudahnya dalam memperoleh informasi akademis dan pengetahuan, serta pelajar maupun mahasiswa tetap mendapatkan pembelajaran menggantikan sistem pembelajaran tatap muka (Shukla et al., 2020). Tujuan dari pemanfaatan teknologi ini membantu para mahasiswa agar tetap mendapatkan pembelajaran yang layak sesuai perencanaan sebelum terjadinya pandemi yang menghambat pembelajaran tatap muka (Pakpahan & Fitriani, 2020).

Akan tetapi pembelajaran daring di kala pandemi COVID-19 memberikan perubahan yang dirasa terlalu singkat dan cepat. Dampaknya menyebabkan kebingungan pada mahasiswa untuk menerima perubahan dan beradaptasi dengan sistem pembelajaran daring sehingga menimbulkan stres

(Fauziyyah, 2021). Ketika tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan adaptasi individu yang rendah menjadi konsekuensi munculnya stres akademik (Wilks, 2008).

Stres akademik adalah keadaan individu dalam menghadapi tekanan yang berasal dari persepsi dan penilaian mengenai stresor akademik (Govaerts & Grégoire, 2004). Wilks (2008) dalam (Busari, 2012) mendefinisikan stres akademik sebagai konsekuensi dari tuntutan-tuntutan yang melampaui kemampuan mengatasi stres. Senada dengan hal tersebut Gupta dan Khan dalam (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012) mendefinisikan stres akademik ialah tekanan mental yang berhubungan dengan kekecewaan dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan bahkan perhatian terhadap kemungkinan terjadinya kekecewaan tersebut. Selanjutnya Campbell dan Svenson (1992) dalam (Yumba, 2008) menjelaskan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat berdampak buruk pada kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa.

Pada awalnya, pelaksanaan pembelajaran daring direpson positif oleh beberapa mahasiswa, namun selama berjalannya proses pembelajaran daring dinilai kurang efektif dikarenakan menimbulkan kendala dan kesulitan yang dialami oleh mahasiswa (Jannah & Santoso, 2021; Mudjijanti, 2021; Ramopoly & Baka, 2021). Kendala dan kesulitan tersebut antara lain seperti sinyal yang kurang mendukung, sebagian mahasiswa kekurangan kuota, banyaknya gangguan ketika belajar di rumah, sulit fokus belajar tanpa adanya interaksi langsung dengan dosen maupun mahasiswa lain, kurang optimalnya

pemahaman mahasiswa terkait materi, kurangnya kesiapan dosen dalam menyiapkan materi, beban tugas yang berlebih, pembelajaran daring yang melebihi durasi waktu yang seharusnya ditetapkan, tekanan agar mahasiswa belajar secara mandiri dan lebih aktif (Andiarna et al., 2020; Gunadha & Rahmayunita, 2020; Utami et al., 2020; Widiyono, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Harahap (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 39 mahasiswa (13%) mengalami tingkat stres akademik tinggi, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang, dan 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah. Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh Kemendikbud di akhir Maret 2021 terhadap 237.193 responden dari total jumlah mahasiswa di Indonesia sebanyak 8.325.013 sebesar 98% mahasiswa di Indonesia menjalani perkuliahan daring. Selain itu capaian pembelajaran berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan oleh Ditjen Dikti Kemendikbudristek bahwa hasil pembelajaran daring dinilai tidak sebagus pembelajaran luring. Dari segi penyampaian keilmuan dan materi kuliah masih dapat tersampaikan kepada mahasiswa akan tetapi dari segi interaksi, berkolaborasi, berdiskusi bersosialisasi sulit tercapai dengan sebatas melalui daring (Kristina, 2022). Hal ini didukung oleh temuan dalam penelitian yang dilakukan Andiarna (2020) bahwa terbukti pembelajaran daring tidak efektif sebesar 66%.

Selanjutnya menurut APPI (Asosiasi Psikologi Pendidikan) bahwa munculnya masalah fisik dan psikologis selama pembelajaran daring (Tiyas & Utami, 2021). Lebih spesifik lagi, untuk memperjelas meningkatnya stres



akademik selama pembelajaran daring dijumpai beberapa temuan yang mendukung dalam penelitian ini yang dilakukan oleh Harahap (2020) bahwa mahasiswa mengalami stres akademik selama melakukan pembelajaran jarak jauh di tengah kondisi pandemi COVID-19. Hal ini menunjukkan bahwa tantangan terbesar yang dirasakan bagi mahasiswa adalah transisi ke kelas *online* yang mengakibatkan munculnya stres akademik.

Mahasiswa pada umumnya berada pada fase perkembangan dewasa awal. Menurut Santrock (2011) bahwa masa dewasa awal menunjuk pada masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun. Kondisi kognitif dalam pandangan Jean Piaget bahwa fase dewasa awal berada pada tahap operasional formal yang baik (Ibda, 2015). Pada fase dewasa awal menunjukkan perkembangan kognitif periode terakhir dan tertinggi dalam tahap pertumbuhan operasional formal (*period of formal operations*) di mana dapat berpikir kausalitas, logis dan abstrak, mampu mengintegrasikan pengalaman masa lampau dengan saat ini untuk ditransformasikan menjadi konklusi, prediksi dan rencana untuk masa depan (Fakhrurrazi, 2019). Dengan demikian, pada kondisi daya kognitif dan kemampuan operasional formal tersebut mampu menerima informasi serta mengadaptasikannya dengan lingkungan sekitar mereka. Pada situasi saat ini, seharusnya segala modifikasi pembelajaran tidak mempengaruhi performa belajar dan prestasi pada mahasiswa. Akan tetapi timbulnya fenomena stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 menunjukkan adanya ketidaksiapan

dalam menerima perubahan sistem pembelajaran sehingga menimbulkan stres.

Tuntutan-tuntutan yang dibebankan oleh model pembelajaran daring menjadi tekanan akademik pada mahasiswa (Muslim, 2020). Interaksi antara mahasiswa dan dosen yang terbatas melalui media online mengakibatkan proses pembelajaran daring terasa lebih melelahkan dan membosankan (Muslim, 2020). Selain itu, mahasiswa masih belum terbiasa dengan pembelajaran daring yang sebelumnya hanya dilakukan insidental/situasional.

Freud menjelaskan bahwa perubahan situasi yang tidak diinginkan pada seseorang akan dapat menyebabkan stres, hal ini karena aktivitas yang biasa dilakukan sehari-hari cenderung membentuk suatu pola tertentu sehingga meminimalkan jumlah energi dan sumber daya yang dikeluarkan (Pustikasari & Fitriyanti, 2021). Senada dengan teori tersebut bahwa stres akademik juga sebagai kombinasi dari tuntutan terkait akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang dimiliki individu (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012). Pada penelitian yang dilakukan Christiana (2020) bahwa pelaksanaan sistem pembelajaran yang tidak ideal dapat dipengaruhi oleh beban tugas yang diberikan sehingga mengakibatkan terjadinya kejenuhan dan kelelahan.

Penelitian sebelumnya mendefinisikan kelelahan media sosial sebagai situasi di mana pengguna media sosial menderita kelelahan secara mental setelah mengalami berbagai kelebihan pemanfaatan teknologi, kelebihan informatif dan berkomunikasi melalui partisipasi dan interaksi pada platform

media sosial online (Bright, Kleiser, & Grau, 2015; Lee, Son, & Kim, 2016; Ravindran, Kuan, Chua, & Hoe Lian, 2014; Zhang, Zhao, Lu, & Yang, 2016). Munculnya kelelahan bermedia sosial yang meningkatkan stres akademik pada mahasiswa saat ini mencakup pada platform yang digunakan dalam pembelajaran daring saat masa pandemi COVID-19 seperti *whatsapp group*, *zoom*, *google meets*, *google classroom*, *youtube*, *instagram* dan sebagainya. Mahasiswa yang belajar di rumah karena pandemi COVID-19 rentan mengalami kelelahan bermedia sosial karena media sosial yang biasa digunakan sebagai *coping stress* dalam kasus ini menjadi sumber stres baru (Rahardjo et al., 2020). Selain itu sumber kelebihan informasi dan *invasion of life* turut menjadi mempengaruhi kelelahan bermedia sosial.

Mahasiswa dituntut untuk tetap memperhatikan media sosial mengingat banyaknya informasi akademis yang diberikan. Bersamaan dengan itu, derasnya informasi terkait COVID-19 yang beragam dan bersifat negatif berdampak pada pikiran dan psikis mahasiswa yang terbebani. Hal tersebut menimbulkan perasaan kelelahan dan tidak nyaman karena merasa ada bagian dari hidupnya yang tidak terpisahkan dari aspek kehidupan pribadi dan aspek akademik atau *invasion of life*. Senada dengan temuan Xiao & Mou (2019) ketika individu merasa tidak nyaman karena merasa aspek dalam kehidupan pribadi individu terinvasi mendorong individu semakin kuat mengalami kelelahan bermedia sosial lebih berat.

Pada titik ini, media sosial kerap kali berperan sebagai *coping stress* seperti mendapatkan dukungan sosial dari teman seangkatan atau memperoleh

kebahagiaan dan *well-being* karena media sosial yang sifatnya memberikan hiburan, menyenangkan dan mengakomodasi pencarian informasi (Fang et al., 2017; Munzel et al., 2018). Akan tetapi, menjadi berbeda semenjak terjadinya pandemi COVID-19. Hal ini disebabkan informasi yang dibagikan berlalu lalang secara deras dan tidak terkendali di media sosial terkait berita pandemi saat ini maupun informasi akademis. Kebutuhan akan informasi akademis yang disalurkan pada media sosial menjadi sumber kelelahan bermedia sosial akibat kelebihan informasi.

Kelelahan bermedia sosial mempengaruhi stres akademik di mana dapat berdampak adanya penurunan performa akademis yang diikuti dengan penurunan prestasi akademis, hal ini terjadi pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan (Khan et al., 2013; Sohail, 2012; Yu et al., 2019). Sehingga stres akademik juga berdampak pada keterlambatan proses *study* dan *drop out* (Schaefer et al., 2007). Dampak dari pembelajaran daring lainnya antara lain pembelajaran daring yang masih membingungkan mahasiswa, aktifitas mahasiswa dalam pembelajaran yang menjadi pasif, menurunnya kreatifitas dan produktifitas dan mengalami stres (Argaheni, 2020).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik mengkaji lebih dalam mengenai apakah ada hubungan antara kelelahan bermedia sosial dengan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19?

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelelahan bermedia sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian mengenai hubungan kelelahan bermedia sosial dengan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran *daring* di masa pandemi COVID-19 mampu memberikan sumbangsih dalam perkembangan keilmuan psikologi pada umumnya. Selain itu peneliti berharap penelitian ini mampu menambah literatur dan kajian di bidang psikologi pendidikan, *cyberpsychology*, kesehatan mental dan klinis.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Praktisi Pendidik**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi agar pembelajaran *daring* dapat diupayakan dan diterima dengan baik oleh mahasiswa tanpa mengurangi esensi pendidikan itu sendiri.

Selain itu untuk guru sekolah maupun pengelola sekolah dapat memberikan alternatif lain terkait strategi pembelajaran secara *daring* yang diterapkan di perguruan tinggi sehingga mengurangi kelelahan bermedia sosial akibat kegiatan pembelajaran yang dilakukan dengan menggunakan jaringan internet.

## **b. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi acuan atau dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait stres akademik pada mahasiswa atau pelajar jenjang pendidikan lainnya.

## **D. Keaslian Penelitian**

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengungkap apakah ada pengaruh kelelahan bermedia sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa di Yogyakarta selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan studi literatur yang peneliti lakukan, sudah ada beberapa yang mengkaji terkait variabel stres akademik maupun kelelahan bermedia sosial, namun belum ada penelitian lainnya yang mengaitkan kedua variabel tersebut. Beberapa penelitian terdahulu telah memfokuskan pada tema kajian kelelahan bermedia sosial dan stres akademik. Beberapa di antaranya adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu Rahardjo, dkk (2020) terkait kelelahan bermedia sosial pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19 dengan peran *neurotisme*, kelebihan informasi, *invasion of life*, kecemasan, dan jenis kelamin menjelaskan selama pembelajaran daring lebih riskan mengalami kelelahan bermedia sosial karena platform media sosial yang seharusnya dapat digunakan sebagai coping stres akan tetapi menjadi sumber stres baru khususnya pada pria. Kelelahan bermedia sosial juga berhubungan positif dengan *neurotisme*, kelebihan informasi, *invasion of life*, dan kecemasan. Selain itu antesedan yang paling dominan dalam mempengaruhi kelelahan



bermedia sosial pada mahasiswa adalah kelebihan informasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional* dan non eksperimental. Sedangkan alat ukur kelelahan bermedia sosial yang digunakan adalah skala yang ditranslasi dan diadaptasi dari Bright, Kleiser, dan Grau (2015). Partisipan penelitian ini sejumlah 639 mahasiswa yang disebar menggunakan kuesioner daring.

2. Penelitian terkait dampak perkuliahan daring yang dilakukan oleh Argaheni (2020) bahwa terdapat beberapa dampak pembelajaran daring terhadap mahasiswa yaitu sistem pembelajaran ini masih membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi pasif, menurunnya kreatifitas dan produktifitas, penumpukan informasi, mahasiswa mengalami stres, dan peningkatan kemampuan literasi bahasa mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode database google scholar dengan pencarian yang memenuhi kriteria yang kemudian dilakukan analisis artikel.
3. Penelitian mengenai kelelahan bermedia sosial dan *psychological well-being* dengan mengaitkan penggunaan kompulsif, *fear of missing out*, kelelahan, kecemasan dan depresi yang dilakukan oleh Amandeep Dhir, dkk (2018) bahwa penggunaan secara kompulsif memicu kelelahan bermedia sosial dari waktu ke waktu yang kemudian menimbulkan kecemasan dan depresi yang meningkat, sedangkan FoMO tidak mengakibatkan kelelahan bermedia sosial melalui penggunaan media

sosial secara kompulsif. Penelitian ini menggunakan model SSO dan survei yang dilakukan dua kali. Studi A (Gelombang 1) terdiri dari: 1554 pengguna remaja dari India berusia 12–18 tahun yang berpartisipasi pada awal Mei 2017. Lima bulan kemudian, Studi B (Gelombang 2) diselenggarakan dengan 1144 pengguna remaja berusia 12–18 tahun tahun yang berpartisipasi pada akhir September 2017

4. Penelitian terkait korelasi antara kelelahan bermedia sosial dengan penurunan performa akademik yang dilakukan oleh Aqdas Malik (2021) bahwa Intensitas penggunaan menjadi prediktor terkuat yang mengakibatkan kelelahan dan berkontribusi pada penurunan performa akademik. Perbandingan sosial (*social comparisons*) dan pengungkapan diri juga merupakan prediktor signifikan dari kelelahan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan model SSO yang dilakukan dua kali. Studi A dilakukan dengan 1,398 Pengguna WhatsApp (berusia 19 hingga 27 tahun), sedangkan Studi B diselenggarakan dengan 472 pengguna WhatsApp (berusia 18 tahun). sampai 23 tahun).
5. Penelitian terkait efek *social media overload* terhadap *academic performance* yang dilakukan oleh Lingling Yu (2019) bahwa kelebihan informasi, kelebihan beban komunikasi, dan kelebihan beban sosial menjadi penentu *technostres*. Selain itu *technostres* dan kelelahan berkontribusi terjadinya penurunan performa akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan *partial least square* untuk analisis data dan dilakukan dua kali survei dengan skala likert. Studi A

(Gelombang 1) terdiri dari 1554 remaja pengguna dari India berusia 12–18 yang berpartisipasi pada awal Mei 2017. Lima bulan kemudian, Studi B (Gelombang 2) diselenggarakan dengan 1144 remaja pengguna yang berusia 12–18 tahun yang berpartisipasi pada akhir September 2017.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Pustikasari & Fitriyanti (2021) terkait stres dan *zoom fatigue* pada mahasiswa di masa pandemi menjelaskan pembelajaran daring yang menggunakan aplikasi zoom berisiko 2 kali mengalami kelelahan dan berisiko 4 kali mengalami stres. Tingkat stres ringan dialami oleh 83,6% responden dan 59,7% responden mengalami kelelahan di saat pembelajaran daring. Selain itu diketahui bahwa ada hubungan positif antara pembelajaran daring dengan stres dan kelelahan (*fatigue*). Kelelahan juga dipengaruhi oleh frekuensi makan dan durasi belajar sedangkan stres dipengaruhi durasi belajar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan desain *cross sectional*, Pengukuran stres menggunakan kriteria HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) serta jumlah sampel 134 mahasiswa Prodi D-III Perawatan Universitas MH. Thamrin.
7. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) terkait *self-efficacy* terhadap stres akademik yang menjelaskan bahwa pengaruh antara *self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Indonesia menunjukkan hubungan positif. Metode penelitian ini menggunakan kuesioner skala stres akademik yang diadaptasi dari

*Student-Life Stres Inventory* dan *General Self-efficacy* (GSE) yang melibatkan 252 mahasiswa di Indonesia dengan usia 18-21 tahun yang sedang melakukan pembelajaran jarak jauh selama pandemi COVID-19.

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas mengenai penelitian terdahulu sebagaimana telah dilakukan, maka dapat dilihat dibawah ini terdapat beberapa persamaan serta perbedaan, antara lain:

a. Keaslian topik

Dalam penelitian ini topik yang akan dikaji adalah stres akademik dan kelelahan bermedia sosial. Pada literature review yang telah dilakukan, variabel stres akademik dikaitkan dengan kelelahan bermedia sosial. Berdasarkan kajian literatur dari penelitian yang dipaparkan di atas, kedua variabel ini belum pernah diteliti bersama dalam satu penelitian. Khususnya dalam hal ini peneliti berusaha meneliti kedua variabel tersebut dalam konteks pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.

b. Keaslian Teori

Berdasarkan kajian literatur dan penelitian yang sudah ada, teori stres akademik yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teori yang sama pada penelitian-penelitian sebelumnya. Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu untuk stres akademik menggunakan teori Gadzella (1994). Sedangkan

teori kelelahan bermedia sosial yang digunakan yaitu yang disampaikan Shiyi Zhang (2021).

c. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini mengadaptasi skala *student-life stress inventory* (SSI) untuk mengukur stres akademik dari Gadzella (1994) dan skala kelelahan bermedia sosial dari Shiyi Zhang (2021).

d. Keaslian Subjek

Berdasarkan kajian literatur dan penelitian-penelitian sebelumnya, kriteria subjek dalam penelitian ini sudah pernah diteliti sebelumnya yaitu mahasiswa. Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu:

- 1) Mahasiswa/i jenjang S1 yang berkuliah di Perguruan Tinggi Yogyakarta
- 2) Mahasiswa/i yang sedang menempuh semester 1-5 (tidak sedang mengerjakan skripsi) pada TA 2021/2022
- 3) Mengikuti sistem perkuliahan *full online*/daring

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif antara kelelahan bermedia sosial dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi linear sederhana yang menunjukkan koefisien determinasi (*Adjusted R Square*) sebesar 0,224 dengan nilai signifikansi 0,000. Artinya kelelahan bersosial media dan stres akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan, sehingga semakin tinggi kelelahan bermedia sosial, maka semakin tinggi stres akademik dan begitu pula sebaliknya. Selain itu kelelahan bermedia sosial (X) dapat menjelaskan pengaruhnya sebesar 22,4% terhadap stres akademik.
2. Tidak terdapat perbedaan signifikan pada stres akademik terhadap jenis kelamin dan usia. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *independent sample t test* dan *one way anova* yang menunjukkan nilai signifikansi kategori jenis kelamin sebesar 0,067 sedangkan nilai signifikansi pada kategori usia sebesar 0,719.

#### B. Saran

Saran-saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini antara lain :

1. **Bagi Mahasiswa dan Pelajar**

- Perlunya kesadaran diri pada mahasiswa maupun pelajar terkait kemandirian, ketrampilan strategi dalam belajar serta meningkatkan kemampuan mengelola stres pada mahasiswa selama proses pembelajaran daring agar tetap efektif dan produktif.
- Mengelola penggunaan gadget dengan menerapkan *social media detox*.

## 2. Bagi Praktisi Pendidikan

- Disarankan untuk praktisi pendidikan dapat memilih media pembelajaran yang efektif dan efisien seperti penugasan lapangan agar pembelajaran tidak sepenuhnya didepan gadget.
- Modifikasi pembelajaran dengan berbagai aplikasi perlu diimbangi gaya pembelajaran yang nyaman dan interaktif juga perlu dikembangkan sesuai kreatifitas praktisi pendidik agar tidak terjadi kelelahan dan stres akademik pada mahasiswa.
- Intensitas dan frekuensi pemberian tugas agar tidak memberatkan mahasiswa dengan mempertimbangkan kuantitas dan tingkat kompleksitas tugas dengan pemberian tenggat waktu yang cukup.

## 3. Bagi Perguruan Tinggi

- Menyediakan layanan psikologis dalam bentuk pemeriksaan berkala/ layanan konseling terkait keadaan kesehatan mental



mahasiswa selama pembelajaran daring melalui peran dosen pembimbing akademik.

- Melakukan evaluasi secara berkala terhadap mahasiswa mengenai sistem belajar daring.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- Dapat menambahkan variabel mediator atau menggunakan metode kualitatif supaya dapat mengkaji lebih dalam terkait kelelahan bermedia sosial dan stres akademik.
- Mengambil subjek lainnya seperti mahasiswa berkebutuhan khusus agar memperkaya literature dalam bidang psikologi Pendidikan terkait fenomena pandemi COVID-19.
- Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk memperkaya kajian terkait fenomena terkait kelelahan bermedia sosial.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR PUSTAKA

- A, L. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70.
- A, R. E. R. (1996). Fatigue: a concept analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 33(5), 519–529. [https://doi.org/0.1016/0020-7489\(96\)00004-1](https://doi.org/0.1016/0020-7489(96)00004-1)
- Abdillah, R., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2022). *STRES AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING ( STUDI DESKRIPTIF KUALITATIF ) Student Academic Stress during Online Learning ( Qualitative Descriptive Study )*. April.
- Agostino, D. (2013). Using social media to engage citizens: A study of Italian municipalities. *Public Relat. Rev*, 39, 232–234.
- Alvin, N. . (2001). *Handling Study Stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Elex Media Komputindo.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis Penggunaan Media Sosial Terhadap Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 17(2), 37–42.
- Angraini, D. V. (2018). *Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa (Studi Deskriptif pada Siswa Kelas 4 dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan*.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal*

*Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99.  
<https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>

Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Edukasi Mitra Grafika.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.

Baek, K., Holton, A., Harp, D., & Yaschur, C. (2011). The Links that Bind: Uncovering Novel Motivations for Linking on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 27 (6), 2243–2248.

Baqutayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 33(1), 29–34. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.85392>

Bawden D, & Robinson L. (2009). The dark side of information: overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180–191.

Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*.

Busari, A. O. (2012). Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2.

Campbell, R. ., & Svenson, L. . (1992). *Perceived level of stress among University undergraduate students in Edmonston*. 75, 552–554.

Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran*

*BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.

Cialdini, R. ., & Goldstein, N. . (2004). Social Influence: Compliance and Conformity. *Ann. Rev. Psychol*, 55, 562–591.

Daheri, M., Juliana, J., Deriwanto, D., & Amda, A. D. (2020). Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *Jurnal Basicedu*, 4(4).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.445>

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(January), 141–152.  
<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

Ding, Y., Du, Y., Hu, Y., Liu, Z., Wang, L., Ross, K., & Ghose, A. (n.d.). Broadcast yourself: Understanding YouTube uploaders. In *In Proceedings of the 2011 ACM SIGCOMM Conference on Internet Measurement Conference*, (2nd–4 Novemb ed.).

Dini, M. P., Fitriyasari, R., & Asmoro, C. P. (2020). The Relationship Between Self-Efficacy and Academic Workloads With Stress Of Nursing Internship. *Literature Review. Psychiatry Nursing Journal*, 2(2).

Fakhrurrazi. (2019). Karakteristik Anak Usia Murahiqah (Perkembangan Kognitif, Afektif dan Psikomotorik). *Al-Ikhtibar: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1).

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.

- Fauziyyah, R. (2021). *Stres dan cemas, ancaman kesehatan mental mahasiswa selama pandemi*. Kumparan.Com.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81–89. <https://doi.org/10.31605/ijes.v2i2.659>
- Gadzella, B. M. (1991). Student-life Stress Inventory. *Commerce, TX: Copyright*.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology Research*, 1.
- Ge, X., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2001). *Pubertal transition, stressful live events, and the emergence of gender differences in adolescent depressive symptoms*. *Developmental Psychology*, 37, 404–417.
- Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23* (8th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gillett-Swan, J. (2017). The Challenges of Online Learning: Supporting and Engaging the Isolated Learner. *Journal of Learning Design*, 10(1), 20. <https://doi.org/10.5204/jld.v9i3.293>
- Gireesh, V. , Gupchup., Matthew, E. B., & Konduri, N. (2004). The impact of student life stress on health related quality of life among doctor of pharmacy students. *College Student Journal*, 2(3–8).
- Glännström, M. (2009). A cross-cultural study on the relationship between

- academic stress. *Spring Term: Orebro University*.
- Goldman, Cristin. S, Wong, & Eugene. H. (1997). Stress and the college student. *Journal of Education*.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). *Stressful academic situations : study on appraisal variables in adolescence*. 54, 261–271.  
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Greenberg, J. S. (n.d.). Comprehensive stress management. In 2002. Mc Grawhill.
- Gunadha, R., & Rahmayunita, H. (2020). *Kuliah Online saat Corona Picu Ketimpangan Akses Bagi Mahasiswa Miskin*. Suara.Com.  
<https://www.suara.com/news/2020/04/16/130712/kuliah-online-saat-corona-picu-ketimpangan-akses-bagi-mahasiswa-miskin>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.  
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengelola Stres*. Kanisius.
- Hoffman, D. ., & Fodor, M. (2010). Can you measure the ROI of your social media marketing? *MIT Sloan Manag. Rev.*, 52, 41.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas N, & Yokozuka N. (2000). Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem. *College Student Journal*.
- Huesch, M. ., Galstyan, A., Ong, M. ., & Doctor, J. N. (2016). Using social media, online social networks, and internet search as platforms for public health



- interventions: A pilot study. *Health Serv. Res.*, 51, 1273–1290.
- Ibda, F. (2015). Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget. *Intelektualita*, 3(1).
- Jannah, R., & Santoso, H. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 130–146.  
<https://doi.org/10.22373/jrpm.v1i1.638>
- Johri, M. (2004). *Article. Stress management: Strategy and techniques.*
- K-H, C. W. H. L. (2013). Sharing, liking, commenting, and distressed? The pathway between Facebook interaction and psychological distress. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 728–734.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressor of Academic Stress- A Study on Pre-University Students. *Indian Journal . Sci. Res*, 3(1), 171–175.
- Kemendikbud. (2020). *SURAT EDARAN MENDIKBUD NO 4 TAHUN 2020 TENTANG PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENDIDIKAN DALAM MASA DARURAT PENYEBARAN CORONA VIRUS DISEASE (COVID-19).*  
<https://pusdiklat.kemendikbud.go.id/surat-edaran-mendikbud-no-4-tahun-2020-tentang-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-corona-virus-disease-covid-1-9/>
- Kemendikbud. (2022). *Ditjen Diktiristek Merilis Panduan Pembelajaran Semester Genap Tahun Akademik 2021/2022 di Perguruan Tinggi pada Masa Pandemi.*  
Dikti.Kemendikbud.Go.Id.
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *FWU Journal of Social Sciences*, 7(2), 146–151.



- Kim, Y., Sohn, D., & Choi, S. . (2011). Cultural Difference in Motivation to use Social Network Sites: A Comparative Study of Korean and American College Students. *Computers in Human Behaviour*, 27, 365–372.
- Kristina. (2022). *Aturan Kuliah Tatap Muka TA 2022/2023, Dirjen Dikti: Semakin 100 Persen*. DetikEdu. <https://www.detik.com/edu/perguruan-tinggi/d-6031086/aturan-kuliah-tatap-muka-ta-20222023-dirjen-dikti-semakin-100-persen>.
- 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.
- Lewis, S. F., & Haller, R. G. (1991). Physiological measurement of exercise and fatigue with special reference to chronic fatigue syndrome. *Reviews of Infectious Diseases*.
- Lin, K.-Y., & Lu, H.-P. (2011). Why People Use Social Networking Sites: An Empirical Study Integrating Network Externalities and Motivation Theory. *Computers in Human Behavior*, 27(3), 1152–1161.
- Liu L. C, Li X, & Zhang B. Q. (2017). Research on social media fatigue and passive behaviors of users based on grounded theory. *Information Studies: Theory & Application*, 40(12), 104–110.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2014). When Social Networking Turns to Social Overload: Explaining the stress, Emotional Exhaustion, and Quitting Behavior from Social Network sites' Users. *Ecis*, 71, 127–150.

- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology and People*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Morris, C. G. (1990). *Contemporary psychology and effective behavior* (IL (ed.); 7th editio). Scott & Foresman.
- Mudjijanti, F. (2021). *STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN DARING PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI UNIVERSITAS*.
- Munzel, A., Galan, J. P., & Meyer-Waarden, L. (2018). Getting by or getting ahead on social networking sites? The role of social capital in happiness and well-being. *International Journal of Electronic Commerce*, 22(2), 232–257. <https://doi.org/10.1080/10864415.2018.1441723>
- Murdough, C. (2009). Social media measurement: It's not impossible. *J. Interact. Advert*, 10, 94–99.
- Muslim, M. (2020). *Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19*. 23(2), 192–201.
- Pakpahan, R., & Fitriani, Y. (2020). Analisa Pemafaatan Teknologi Informasi Dalam Pemeblajaran Jarak Jauh Di Tengah Pandemi Virus Corona Covid-19. *JISAMAR (Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Researh)*, 4(2), 30–36.
- Panyam, S., Roby, F., & Mansukhani, S. (n.d.). *Social Networking Relevance Index*. (6 June 201). Patent.

- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). ANALISIS PEMBELAJARAN DARING TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA TADRIS BIOLOGI. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1).
- Piper, B. F., Lindsey, A. M., & Dodd, M. J. (1987). Fatigue mechanisms in cancer patients: developing nursing theory. *Oncology Nursing Forum*, 17–23.
- Potempa, K., Lopez, M., Reid, C., & Lawson, L. (1986). Chronic fatigue. *Journal of Nursing Scholarship*, 18 (4), 165–169.
- Pustikasari, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 25–37. <https://doi.org/10.37012/jik.v13i1.467>
- Putri, G., & Ariana, A. D. (2021). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 104. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24573>
- Ragu-Nathan, T. ., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. ., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations. *Conceptual Development and Empirical Validation. Inf. Syst. Res*, 19, 417–43.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasionoflife, kecemasan,danjenis kelamin. *Psikologi Sosial*, 18(59), 12. <https://doi.org/10.7454/jps.2020.xx>
- Ramopoly, I. H., & Baka, C. (2021). *Dampak Negatif Psikologis Pembelajaran Daring Pada Mahasiswa Program Studi PGSD Universitas Kristen Indonesia*

*Toraja*. 4(1), 43–63.

Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>

Santrock, J. W. (2011). *Child Development (Perkembangan Anak)* (Penerjemah: Rachmawati dan Kuswanti) (ed.); Edisi 11 J). Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*.

Schaefer, A., Mattheß, H., Pfitzer, G., & Köhle, K. (2007). Seelische Gesundheit und Studienerfolg von Studierenden der Medizin mit hoher und niedriger Prüfungsängstlichkeit Mental Health and Performance of Medical Students with High and Low Test Anxiety Autoren. *Originalarbeit*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.1055/s>

Sheehy, R., & Horan, J. J. (2000). Effect of stress inoculation training for first year law student. *Journal of Stress Management International*, II, 41–55.

Shen, J., Barbera, J., & Shapiro, C. M. (2006). Distinguishing sleepiness and fatigue: Focus on definition and measurement. *Sleep Medicine Reviews*, 10(6), 63–76.

Simanihuruk, L., Simarmata, J., Sudirman, A., Hasibuan, M. S., Safitri, M., Ramadhani, O. K. S. R., & Sahir, S. H. (2019). *E-Learning: Implementasi, Strategi dan Inovasinya*.

Sohail, N. (2012). Stress and Academic Performance Among Medical Students.

- Journal of the College of Physicians and Surgeons Pakistan*, 22(12), 786–788.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, A., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *J Med Internet Res*, 22(9).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- T, H. (2014). *The diagnosis and treatment of social media fatigue*. Social-MediaToday. <http://www.socialmediatoday.com/content/diagnosis-and-treatment-social-media-fatige>.
- Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19: Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19 Periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 20–27. <https://doi.org/10.26539/teraputik.41294>
- Wang, Y., Norcie, G., Komanduri, S., Acquisti, A., Leon, P. ., & Cranor, L. . (2011). I regretted the minute I pressed share: a qualitative study of regrets on Facebook. *Proceedings of the Seventh Symposium on Useable Privacy and*

*Security, ACM*, 10.

- Watnaya, A. kusnayat, Muiz, M. hifzul, Nani Sumarni, Mansyur, A. salim, & Zaqiah, Q. yulianti. (2020). Pengaruh Teknologi Pembelajaran Kuliah Online Di Era Covid-19 Dan Dampaknya Terhadap Mental Mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153–165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Widiyono, A. (2020). Efektifitas Perkuliahan Daring (Online) pada Mahasiswa PGSD i Saat Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 8(2), 169–177. <https://doi.org/10.36232/pendidikan.v8i2.458>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social media fatigue -Technological antecedents and the moderating roles of personality traits: The case of WeChat. *Computers in Human Behavior*, 101(July), 297–310. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>
- Yiming, C., & Fung, D. (1998). *Help your child to cope: Understanding childhood stress*. Times Book International.
- Yu, L., Shi, C., & Cao, X. (2019). Understanding the effect of social media overload on academic performance: A stressor-strain-outcome perspective. *Proceedings of the Annual Hawaii International Conference on System Sciences, 2019-Janua*, 2657–2666. <https://doi.org/10.24251/hicss.2019.320>
- Yumba, W. (2008). *Academic Stress : A Case of the Undergraduate students*.



Zaking, S. (2020). *Kemendikbud Sebut PJJ Tak Sama dengan Pembelajaran Daring dan Luring*. Jawapos.

<https://www.jawapos.com/nasional/pendidikan/17/06/2020/kemendikbud-sebut-pjj-tak-sama-dengan-pembelajaran-daring-dan-luring/>

Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitivebehavioral- emotional perspective. *PLoS ONE*, *16*(1 January), 1–16.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>

Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network service. *Information & Management*.

