



Pengaruh *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19

The effect of *mental distress* and *social media fatigue* on *learning burnout* in students during the Covid-19 pandemic

Article History

Accepted
December 31, 2022

Received
November 13, 2022

Published
December 31, 2022

Maulidya Julianti^{1*}

¹Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between mental distress and social media fatigue on learning burnout in students who study from home during the Covid 19 pandemic. Participants in the study amounted to 83 male and female students who are actively studying at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. The method used is multiple regression analysis. The results showed that there was no relationship between the three variables, which means that the hypothesis in this study was rejected. The results in this study also showed a very small number, only around 11%, the effect of mental distress and Social Media Fatigue on learning burnout, which means that during this pandemic, students did not experience high stress and were able to adjust to online learning that took place during the pandemic. because it has become a habit and an obligation that must be done. Unlike the situation before the pandemic, where online learning is still an option and not a necessity.

^{1*} Corresponding Author: Maulidya Julianti, email: maulidya675@gmail.com, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Jl. Gajayana No. 50, Kota Malang, 65144, Indonesia.

KEY WORDS:

mental distress; social media fatigue ; learning burnout

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adakah untuk menjelaskan hubungan antara *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout* pada mahasiswa yang belajar dari rumah pada masa pandemic covid-19. Partisipan dalam penelitian berjumlah 83 mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berstatus aktif kuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode yang digunakan adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara ketiga variabel, yang berarti hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan angka yang sangat kecil hanya sekitar 11% pengaruh variabel *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout*, yang berarti pada masa pandemi ini mahasiswa tidak mengalami stres yang tinggi dan sudah bisa menyesuaikan diri dengan pembelajaran *online* yang berjalan dimasa pandemic karena sudah menjadi kebiasaan dan kewajiban yang harus dilakukan. Berbeda dengan keadaan sebelum pandemi, dimana pembelajaran online masih menjadi pilihan dan bukan keharusan.

KATA KUNCI

tekanan mental; kelelahan media sosial; kelelahan belajar



Copyright ©2022. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY NO SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](#)

Pendahuluan

Kasus virus Corona yang beredar pada bulan Desember 2019 yang muncul pertama kali di Wuhan, Cina yang diresmikan oleh WHO dengan sebutan Virus Covid-19 (WHO, 2020). Wabah ini sudah beredar dimasyarakat dalam waktu yang tidak sebentar dan melanda banyak Negara di dunia. Seiring dengan adanya pemberitahuan mengenai isolasi mandiri mengenai instruksi untuk isolasi mandiri terkait virus corona yang sedang melanda dunia secara tidak langsung publik juga mengubah rutinitas yang sangat berbeda dari sebelumnya dengan segala keterbatasan yang ada. Prof. Dr. Paulus Wirutomo, M. sc dalam webinarnya pada tanggal 19 agustus 2020 menjelaskan secara umum yang dialami masyarakat adalah kekhawatiran dalam hal ini khawatir tertular dan menularkan, khawatir juga dengan keadaan ekonomi secara pribadi maupun kehidupan sosial yang berdampak pada diri baik yang terlihat secara signifikan ataupun tidak. Dalam kondisi ketidakpastian yang sampai saat ini belum diketahui kapan akan berakhirnya. Pada sebagian

masyarakat yang terbiasa dengan bekerja pada sektor publik sudah mulai merasakan bosan karena harus beraktivitas dari rumah selama pandemi yang mana sangat berbeda dengan aktivitas sebelumnya. Di sisi lain, untuk hal positifnya bisa lebih banyak waktu untuk berkumpul dengan keluarga. Namun, jika ini terjadi pada masyarakat menengah ke bawah, mereka harus lebih banyak mempersiapkan untuk beradaptasi dengan keadaan yang terjadi jika harus merasakan kerugian karena penghasilan yang didapat dibawah yang didapat seperti biasanya tetapi harus bertahan karena tuntutan kehidupan terus berjalan.

Dalam penelitian Buana (2020) Dari sisi religi juga mengalami perubahan yang sangat signifikan, ibadah yang biasanya dilakukan ditempat umum secara rutin dan bersama-sama, kini harus dikerjakan dirumah secara masing-masing. Dapat disebut juga bahwa masa pandemi ini secara tidak langsung juga terjadinya revolusi yang mengakibatkan perubahan yang sangat cepat pada aktivitas individu maupun sosial. Dampak positif lainnya juga berdampak dalam hal kesehatan, masyarakat juga lebih peduli dengan kesehatan seperti mengonsumsi makanan yang sehat, menjaga jarak, mencuci tangan, dan menjaga kebersihan. Namun hal ini juga harus dibarengi dengan kondisi mental yang juga sehat sehingga dapat menghadapi kondisi yang berbeda, dalam hal ini perubahan pola hidup dengan bijak tanpa tekanan. Dampak lain yang terlihat secara signifikan juga dalam penggunaan internet dan media sosial. Ada beberapa kelompok juga yang rentan dan terbatas dalam penggunaan internet baik secara kemampuan ilmu maupun fasilitas yang memadai. Mungkin ada yang sudah ingin beraktivitas secara normal seperti biasa, tetapi keadaan yang memaksa agar kita bersabar dulu dan berdamai dengan keadaan yang tidak biasa. Merasa kehilangan identitas misalnya kegiatan, pekerjaan, atau perubahan kebiasaan normal kita memberikan perubahan emosi, perilaku, bahkan bisa membuat perasaan kita setiap harinya tidak karuan dan merasa ada yang kurang. Kondisi dimana tiba-tiba kita kehilangan beberapa hal dalam kebiasaan, tetapi kita hanya bisa menerima, menyadari dan mengolah rasa kehilangan itu, dan sebenarnya mungkin dalam keadaan seperti ini kita diuji untuk bisa naik level. Tetapi efek yang muncul terkadang pada diri kita adalah kebingungan untuk beradaptasi dengan keadaan baru dengan harus menata ulang kembali tujuan dan fase baru dalam kehidupan.

Pada penelitian terdahulu, Jonathan Prousky (2019) menjelaskan tentang Mental *breakdown* fase yang dimana kita sebelumnya telah melewati *emotional burnout*. Perubahan sangat signifikan berat dan berkepanjangan. Ciri-cirinya adalah yang pertama memiliki tekanan secara terus menerus, kedua orang yang sedang mengalami kehilangan seseorang atau pekerjaan, ketiga kehilangan

faktor finansial, keempat orang yang mengalami perubahan besar dalam hidup misalnya pada saat pandemi ini, dan yang terakhir memiliki penyakit/luka yang menyebabkan sulit beraktifitas. Gejala yang dialami mengalami gangguan kecemasan pada setiap momen kehidupan, ketika tertidur mengalami pikiran-pikiran negative, merasa lelah terus menerus walaupun dalam momen menyenangkan sekalipun, sulit untuk fokus, cara mengatasinya yakni dengan membicarakan perasaanku dengan orang yang dapat dipercaya tidak harus psikiater atau psikolog, tetapi setidaknya orang yang dapat membuat perasaan anda lega. Makan sehat dan makan teratur untuk menciptakan hormon positif dan imunitas dan pemenuhan giza, karena awal mental yang sehat ada fisik yang sehat juga, mencoba rileks dan santai dalam menghadapi sesuatu, dan terakhir pelajari pencegahan mental breakdown agar tidak terjadi lagi dikemudian hari, salah satunya dengan say no jika sedang tidak baik-baik saja. Lalu ketika sudah pulih, pelan pelan buatlah plan atau rencana untuk menggapai tujuan masa depan.

Dalam penelitian Siegel (2017) konsep toleransi individu terhadap rasa kehilangan itu akan membuat individu dapat memantulkan diri kita lebih tinggi, itulah proses kita sedang tumbuh dan naik kelas. Ketika kita memandang dengan segalanya dengan positif maka akan bisa mengontrol pikiran kita dari rasa kehilangan. karena terkadang otak kita terlalu banyak dipenuhi dengan pikiran dan perasaan, konon sekitar ada 50.000 sampai 70.000 pikiran yang ada di otak kita mulai dari yang penting sampai yang tidak penting, dan sekitar 80% nya adalah pikiran negatif yang bisa jadi, membuat kejenuhan pikiran jika dipikirkan dalam satu waktu. Selain dari faktor individu media juga berpengaruh pada zaman canggih seperti ini, ketika perasaan tidak karuan kemudian melihat disosial media kehidupan orang lain lebih indah ataupun sebaliknya, yang semakin membuat kita terkadang membandingkan hidup kita dengan orang lain, dan membuat kita terkadang merasa masuk jalur yang tidak ada dalam perencanaan hidup kita. yang menyebabkan terjadi mental breakdown jika tidak bisa berdamai dengan keadaan. Mental *breakdown* sendiri dikenal dengan bukan istilah medis atau psikologi, ini hanya istilah populer yang ditandai oleh sebuah fase pada perasaan kesedihan manusia, Yang ditandai dengan tahap perubahan fisik gampang capek dan lelah, Stress dan Emotional *Burnout*, baru mencapai Mental Breakdown jika waktu yang dialami dalam jangka panjang, dan jika tidak di tangani dengan baik maka lama kelamaan akan mengalami gangguan mental yang disebut *mental distress*.

Masa Pandemi Covid-19 ini terlibatnya individu dengan sosial media sebagai media komunikasi sosial yang berperan besar, dan juga informasi mengenai pekerjaan dan akademis yang informasinya menjadi lebih kontekstual yang menyebabkan mudah terjadi situasi rentan tekanan pada setiap individu yang mengerjakan berbagai aktivitasnya dari rumah.

Tinjauan Pustaka

Kejenuhan (*Burnout*)

Istilah *Burnout* menurut Vizoso & Gundín (2016) berarti kejenuhan. Dalam penelitian ini menggunakan variabel learning *burnout* yang berarti kejenuhan dalam belajar yang diakibatkan dari kelelahan emosi, depersonalisasi, sinisme dan penurunan prestasi. Lebih lanjut dijelaskan bahwa dimana keadaan seseorang yang disebabkan tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan yang akibatnya banyak terkuras energi serta diiringi dengan perasaan kecewa dan merasa tertekan dengan keadaan. seperti yang dijelaskan sebelumnya *burnout* ini berangkat dari ranah sosial maupun masyarakat tetapi kini sudah berkembang dalam berbagai ranah salah satunya yakni pendidikan yang dikenal dengan *learning* atau *academic burnout* yang dimana perasaan pelajar merasa lelah hingga enggan belajar karena tidak memiliki ketertarikan dan antusias dalam belajar sehingga merasa jenuh. Pines & Aronson (2002) menjelaskan kejenuhan dalam belajar adalah ketika seseorang lelah dan jenuh secara fisik dan mental terkait tuntutan belajar yang meningkat.

Tekanan Mental (*Mental distress*)

Istilah *mental distress* (McLean dkk, 2007) yang bisa juga disebut dengan Mental breakdown sendiri yang ditandai oleh sebuah fase pada perasaan kesedihan manusia, yang ditandai dengan tahap perubahan fisik gampang capek dan lelah, Stress dan Emotional *Burnout*, baru mencapai Mental Breakdown jika waktu yang dialami dalam jangka panjang, dan jika tidak ditangani dengan baik maka lama kelamaan akan mengalami gangguan mental yang disebut mental illness sedangkan learning *burnout* yakni *Social media fatigue* menurut Xiao et al., (2019) yang berarti kejenuhan dan kebosanan dalam mencari informasi, sosialisasi ataupun media pembelajaran yang bisa jadi timbul rasa membandingkan dirinya dengan yang lain yang dilihat di sosial media yang disebut *Social media fatigue*, secara singkat adalah kejenuhan terhadap sosial media. *Social media fatigue* merupakan salah satu fenomena yang terjadi akibat interaksi yang disebabkan faktor sosial dan teknologi. Bagi mahasiswa yang cenderung akrab dengan penggunaan teknologi, maka *Social*

media fatigue bisa saja terjadi jika faktor sosial lebih dominan dibandingkan dengan faktor teknologi.

Metode

Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif regresi berganda. Populasi mencakup mahasiswa aktif kuliah dari rumah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, sedangkan sampelnya adalah sebagian dari mahasiswa aktif kuliah dari berbagai fakultas yang dipilih secara acak dengan jumlah 83 Mahasiswa yang aktif kuliah secara acak pada bulan Desember 2020. Mayoritas partisipan adalah mahasiswa perempuan dengan rentan usia 19-23 tahun dan mahasiswa laki-laki dengan rentan usia 20-24 tahun yang tersebar dari berbagai semester dan fakultas di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur yang sudah diadaptasi dan berbentuk kuisioner daring penyebarannya menggunakan google form dengan skala disetiap variabel. Skala yang digunakan untuk mengukur *Mental distress* yakni skala dari Kessler *Psychological Distress Scale* (K10) yang terdiri dari 10 aitem, *Social media fatigue* menggunakan skala yang ditranslasi dan adaptasi oleh Bright Kleiser dan Grau (2015) yang terdiri dari 6 aitem, dan *Learning Burnout* di adaptasi dari Maslach yakni *Burnout Inventory-student Survei* (MBI-SS). Seluruh respon dari masing-masing skala adalah menggunakan respon STS (Sangat tidak sesuai) TS (Tidak sesuai) KS (Kurang Sesuai) dan S (sesuai) dengan rentan skor 1-4 dengan rata-rata nilai $\alpha=0,700$. Dari Skala data Masing-masing faktor terdapat item favorable dan unfavorable. Penilaian skala dengan rentang angka 1-4. Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linear berganda

Hasil analisis reliabilitas dan validitas menggunakan aplikasi SPSS 20 for windows menghasilkan *cronbach alpha* yang nilainya mendekati 1, berikut paparannya :

Table 1

Reliabilitas Validitas SPSS

Skala	Cronbach's Alpha	keterangan
<i>Learning Burnout</i>	0,685	Reliabel
<i>Mental distress</i>	0,795	Reliabel

<i>Social media fatigue</i>	0,772	Reliabel
-----------------------------	-------	----------

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis linier berganda (*Multiple linier regression*) menggunakan SPSS. 16 For Windows dengan nilai sig <0,05 yang berarti memiliki regresi. Menguji tingkat signifikansi didasarkan hasil dari regresi, serta menjelaskan sumbangan relatif pada variabel bebas jika prediktornya lebih dari satu (Idrus, 2009).

Tabel 1

Test for Linierity

Aspek	Sig	Status
<i>Social media fatigue</i>	0,089	Linier
<i>Mental distress</i>	0,403	Linier

Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh item yang terdapat dalam skala linier dengan sig nilai lebih dari >0,5 setelah diuji kan pada responden dan dianalisis menggunakan SPSS 20 For Windows.

Tabel 3

Kolmogorov- Smirnov Test

Variabel	K-SZ	Sig.	Status
<i>Learning Burnout</i>	0,799	0,545	Normal

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa seluruh skala yang terdapat dalam skala adalah normal dengan sig nilai lebih dari >0,5 setelah diuji kan pada responden dan dianalisis menggunakan SPSS 20 For Windows.

Hasil

Pada table 1 diketahui tentang validitas dan reliabilitas masing-masing skala yang memang sudah dinyatakan valid dan reliabel. Hal yang sama juga sudah dijelaskan ditabel 2 dan 3 bahwa data yang dipakai terdistribusi linier dan normal.

Tabel 4

Hasil Perhitungan Anova

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	135	2	7,606	0,436	0,648
	Residual	1394.470	80	17.434		
	Total	1409.952	82			

Hasil dari perhitungan ANOVA tersebut, diketahui bahwa nilai $F = 0,436$ dan $P > 0,05$, sehingga dapat diartikan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel. Untuk itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *mental distress* dan *social media fatigue* tidak memiliki pengaruh terhadap *Learning Burnout* pada mahasiswa.

Tabel 5

Hasil Model Summary Mental distress dan social media fatigue

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. error of the Estimate
1	0,104a	0,011	-0,014	4,17543

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi (R square) yang diperoleh sebesar 0,011. Hal ini menunjukkan bahwa *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout* memberikan sumbangsih 0,11% terhadap variabel *learning burnout*, dan 98,9 % lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang lain, selain dari *mental distress* dan *social media fatigue*.

Tabel 5

Nilai Standar Koefisiensi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	21.599	3.904		5.532	.000

	MD	0,031	.064	.054	.448	.627
	SMF	0,110	.137	.089	.801	.425

Tabel 5 menunjukkan nilai *standarized coefficient* dari *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout*. Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa tingkat korelasi antara *mental distress* bernilai -0,054 ($p > 0,05$), dan tingkat korelasi antara *social media fatigue* bernilai -0,089 ($p > 0,05$). Dari kedua nilai tersebut, diketahui bahwa nilai beta dari *social media fatigue* lebih tinggi dari pada nilai *mental distress* hal ini menunjukkan bahwa *social media fatigue* memiliki pengaruh pada *learning burnout* lebih besar dari pada pengaruh *mental distress* terhadap *learning burnout*

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat mental distress pada mahasiswa tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan yang berbeda dalam hal ini melalui aktivitas daring yang konsepnya diterapkan semenjak pandemic covid-19 ini. Sehingga mahasiswa sudah tidak merasa terbebani dan tertekan yang bisa mengganggu aktivitas pembelajaran jarak jauh yang diterapkan. Berbeda jika dihadapkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stress yang tinggi yang berarti memiliki tekanan dan beban dalam menjalankan aktivitas daring sehingga dapat mengganggu aktivitas dan tidak bisa memaksimalkan pembelajaran dengan jarak jauh yang sudah diterapkan.

Begitu juga hasil dari tingkat *social media fatigue* dalam penelitian ini, juga tergolong sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kejenuhan dalam sosial media pada mahasiswa tidak menghambat kegiatan mereka. Meskipun dengan pembelajaran yang dilakukan mahasiswa secara online, tetapi social media juga menjadi sarana hiburan yang menjadi penyeimbang ketika jenuh dengan tugas dalam perkuliahan, misalnya dengan memiliki akun instagram, whatsapp, facebook, youtube dan lain sebagainya sebagai sarana komunikasi dan hiburan tersendiri ketika ada kejenuhan dalam pembelajaran. Sehingga jika dikaitkan dengan mahasiswa yang memiliki *social media fatigue* tinggi maka kejenuhan atas informasi dalam media sosial terjadi karena terlalu monoton dalam menggunakannya tanpa menyeimbangkan dengan hiburan misalnya menonton youtube dan berinteraksi melalui instagram yang menurut sebagian mahasiswa itu adalah kegiatan yang menghibur bagi mereka. Tetapi menurut wawancara dengan salah satu mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini, kelelahan dalam sosial media juga terkadang terjadi pada mereka ketika berita yang

tersebar disosial media yang sedang marak akhir-akhir ini adalah covid-19 yang belum diketahui dan disaring mana saja berita yang benar dan yang tidak benar atau masih simpang siur.

Maraknya berita terkait Covid-19 yang sedang menjadi topic pembahasan akhir-akhir ini munculnya berita yang tidak benar membuat partisipan merasa terganggu. Menurut (Garrett et al., 2018) menjelaskan bahwa pikiran individu lebih peka pada berita atau kabar buruk dan pengaruhnya lebih cepat membuat perasaan tertekan dalam aspek psikologis. Respon yang seperti ini banyak ditemuka pada wanita karena memang lebih mudah terpengaruh dan menerima daripada pria. Disisi lain, seorang individu akan merasa tidak nyaman ketika membaca berita hoaks atau tidak benar karena dirasa tidak akurat (Rapp & Salovich, 2018).

Seorang individu membutuhkan tenaga yang lebih untuk memproses banyak informasi yang didapat dan dilihat disosial media yang sangat rentan menimbulkan fatigue atau kelelahan dan kejenuhan (Ravindra, 2014). Studi (Hwang et al., 2020) menyatakan bahwa kelebihan dalam informasi akan menyebabkan seorang individu mengalami beban secara kognitif. Jika dalam jangka waktu yang lama hal ini terjadi maka akan mengganggu mentalnya secara emosional. Hal ini dipertegas dengan penelitian menurut (guo, 2020) yang menyatakan jika seseorang mendapatkan informasi dalam bentuk dan jumlah yang berlebihan maka akan menyebabkan *Social media fatigue*.

du Plessis (2019) pada studinya telah menjelaskan tekanan yang berdampak pada stress yang melakukan kegiatan pembelajaran jarak jauh dalam hal ini penggunaan media sosial tentu tekanan yang dibutuhkan juga lebih besar dan berat. Tapi disisi lain media sosial juga digunakan sebagai dukungan sosial atau bisa mendapatkan kebahagiaan dan kesejahteraan psiklogis karena dapat menghibur, memudahkan dalam pencarian informasi dan menyenangkan karena akses nya mudah (Rahardjo et al., 2020). Jadi dalam hal ini media sosial juga seharusnya menjadi salah satu alternatif menghilangkan bosan ataupun stress dalam aktivitas dengan jarak jauh, tetapi kelebihan informasi juga terbukti membebani kognisi individu bersama dengan informasi yang terkadang simpang siur yang mudah diakses dan didapatkan, tapi tidak tahu tentang kebenarannya, hanya bermodalkan praduga saja.

Semakin sering individu terlibat dalam hal sosial media maka akan semakin tipis batasan antara hidupnya dan tugasnya dalam menempuh perkuliahan. Ada waktu dimana individu harus butuh istirahat, tetapi harus tetap siap merespon dengan cepat informasi yang diperoleh dari sosial media

untuk kebutuhan perkuliahan selama dari dimasa pandemic covid-19 ini. Semakin seorang itu merasa kehilangan privasinya maka semakin besar kemungkinan terjadinya *social media fatigue* (Dhir et al., 2019)

Social media fatigue yang memberikan sumbangsih lebih besar daripada *mental distress* terhadap *learning burnout* menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami belajar dari rumah dan peran internet telah sangat melekat dalam dirinya dan menjadi aspek yang penting untuk kebutuhan belajar, karena tekanan mengalami tekanan kecemasan terkait Covid-19. Teori Person Enviromental Fit menunjukkan bahwa *fatigue* bisa timbul karena tekanan yang berlebihan dari sisi psikologis dan kognitif yang timbul karena tidak seimbangnya tuntutan individu dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah (Cao et al., 2020). Teori ini memberikan pandangan tentang masalah yang dihadapi individu terjadi karena kehilangan kendali terhadap apa yang terjadi dalam dirinya, terutama berada dalam situasi yang tiba-tiba berubah karena persoalan kesehatan dan keamanan yang harus dijaga. Dalam hal ini, pengguna sosial media secara berlebih akan memunculkan kondisi tidak seimbang antara informasi yang didapat dan diserap dan kemampuan dalam memproses informasi tersebut (Bridger, 2013)

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya pengaruh dan jika mengalami hanya minim sekali untuk *mental distress* dan *social media fatigue* di masa Pandemi ini bagi mahasiswa. Hal ini menjadi menarik dibahas, Karena pada penelitian-penelitian terdahulu yakni penelitian Bright et al., (2015) (menyebutkan adanya pengaruh tetapi penelitian dilakukan pada masa sebelum pandemi yang mana kebutuhan belajar secara online masih menjadi pilihan, yang sangat berbeda dengan saat ini yang mana pembelajaran daring merupakan sebuah keharusan dan kewajiban karena keadaan. Penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa sudah mulai bisa beradaptasi dan terbiasa dalam pembelajaran daring sehingga mereka tidak ada tekanan yang membuat stress dalam menjalani proses pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak yakni menunjukkan tidak adanya hubungan antara *sental distress* dan *social media fatigue* terhadap *Learning burnout* pada mahasiswa dimasa pandemi covid-19 dikarena Hasil dalam penelitian ini juga menunjukkan angka yang sangat kecil hanya sekitar 11% pengaruh variabel *mental distress* dan

social media fatigue terhadap *learning burnout*, yang berarti pada masa pandemi ini mahasiswa tidak mengalami stress yang tinggi dan sudah bisa menyesuaikan diri dengan pembelajaran online yang berjalan dimasa pandemic karena sudah menjadi kebiasaan dan kewajiban yang harus dilakukan. Berbeda dengan keadaan sebelum pandemi, dimana pembelajaran online masih menjadi pilihan dan bukan keharusan.

Keterbatasan penelitian ini adalah terkait pengontrolan partisipan dalam mengisi kuisioner daring dan jumlah partisipan, dan bisa menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk mencari variabel-variabel lain yang berhubungan dengan *Learning Burnout* selain *Mental distress* dan *social media fatigue*.

Referensi

- Bridger, A. J. (2013). Psychogeography and feminist methodology. *Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0959353513481783*, 23(3), 285–298. <https://doi.org/10.1177/0959353513481783>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, 44, 148–155. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2014.11.048>
- Buana, D. R. (2020). Analisis perilaku masyarakat indonesia dalam menghadapi pandemi virus corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(1), 217–226. <https://doi.org/10.15408/SJSBS.V7I3.15082>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48, 193–202. <https://doi.org/10.1016/J.IJINFOMGT.2019.05.021>
- du Plessis, M. (2019). Coping with occupational stress in an open distance learning university in South Africa. *Journal of Psychology in Africa*, 29(6), 570–575. <https://doi.org/10.1080/14330237.2019.1689466>
- Garrett, N., González-Garzón, A. M., Foulkes, L., Levita, L., & Sharot, T. (2018). Updating beliefs under perceived threat. *Journal of Neuroscience*, 38(36),

- 7901–7911. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0716-18.2018>
- Hwang, M. Y., Hong, J. C., Tai, K. H., Chen, J. T., & Gouldthorp, T. (2020). The relationship between the online social anxiety, perceived information overload and fatigue, and job engagement of civil servant LINE users. *Government Information Quarterly*, 37(1). <https://doi.org/10.1016/j.giq.2019.101423>
- Pines, A., & Aronson, E. (2002). *Career bournout: Causes and cures*. The Free Press, A Division of Macmillan.Inc.
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Rapp, D. N., & Salovich, N. A. (2018). Can't we just disregard fake news? The consequences of exposure to inaccurate information. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 5(2), 232–239. <https://doi.org/10.1177/2372732218785193>
- Vizoso, C., & Gundín, O. A. (2016). Academic stressors perceived by university students and their relationship with academic burnout, efficacy and performance. *Anuario de Psicología*, 46(2), 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>
- Xiao, L., Mou, J., & Huang, L. (n.d.). Exploring the antecedents of social network service fatigue: A socio-technical perspective. *Industrial Management & Data Systems*.

