

Social Media Overload dan Kepuasan Belajar pada Mahasiswa Pengguna Tiktok: Peran Emotional Fatigue sebagai Mediator

Nurul Akmal^{1*}, Dedy Surya¹

[1] Institut Agama Islam Negeri Langsa, Indonesia.

Abstract

The rapid growth of social media usage among university students has significantly transformed learning experiences, particularly through the emergence of information overload. One critical issue is social media overload, which may lead to emotional fatigue and subsequently affect students' academic satisfaction. This study aimed to examine the relationship between social media overload and learning satisfaction among university students who actively use TikTok, as well as to investigate the mediating role of emotional fatigue. A quantitative research design was employed involving 302 participants aged 18–25 years who were active TikTok users. Data were collected using the Digital Media Overuse Scale, the Emotional Exhaustion Scale, and the Study Satisfaction Scale. Mediation analysis was conducted using PROCESS Macro Model 4. The results indicated that social media overload significantly increased emotional fatigue, which in turn had a negative effect on students' learning satisfaction. Furthermore, emotional fatigue was found to fully mediate the relationship between social media overload and learning satisfaction. This finding suggests that the negative impact of social media overload on learning satisfaction operates entirely through the mechanism of emotional fatigue. These results highlight the importance of managing digital media consumption to prevent emotional exhaustion and maintain academic well-being. The study provides practical implications for educators and institutions in designing interventions that promote healthy social media use and support students' emotional regulation in digital learning environments.

Keywords: Social Media Overload; Learning Satisfaction; Emotional Fatigue; TikTok; Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-10-13 | Published: 2025-12-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i4.16078>

Vol 15, No 4 (2025) Page: 662 - 673

(*) Corresponding Author: Nurul Akmal, Institut Agama Islam Negeri Langsa, Indonesia,
Email: nurulakmalis18@gmail.com



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan dalam cara mahasiswa berinteraksi dengan lingkungan belajar mereka (Mohammad & Maulidiyah, 2023). Media sosial yang awalnya berfungsi sebagai sarana hiburan kini juga dimanfaatkan sebagai ruang untuk memperoleh informasi, berbagi pengetahuan, serta membangun jejaring akademik (Febriansyah et al., 2021). Dalam konteks pendidikan tinggi, pengalaman belajar mahasiswa tidak hanya ditentukan oleh proses pembelajaran di kelas, tetapi juga bagaimana mereka berinteraksi dengan berbagai sumber informasi digital di luar perkuliahan (Ravi et al., 2024). Salah satu indikator penting untuk menilai kualitas pengalaman tersebut adalah kepuasan belajar, yaitu evaluasi subjektif mahasiswa terhadap proses pembelajaran yang mereka jalani (Martin & Bolliger, 2022; Benito et al., 2024), yang berkontribusi pada motivasi, keterlibatan, dan keberlanjutan studi.

Namun, meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa menghadirkan dinamika baru dalam pengalaman belajar mereka. Di satu sisi, media sosial dapat mendukung pembelajaran kolaboratif, memfasilitasi pertukaran informasi, serta memperluas akses terhadap sumber pengetahuan (Qureshi, 2025; Junco, 2012). Di sisi lain, penggunaan yang berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif, seperti distraksi, penurunan konsentrasi, dan berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas belajar (Junco, 2012; Lepp et al., 2015), yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik (Shi et al., 2020; Cao et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan adanya paradoks dalam pemanfaatan media sosial, di mana platform digital yang seharusnya mendukung proses belajar justru dapat menjadi sumber gangguan bagi mahasiswa.

Salah satu dampak nyata dari intensitas penggunaan ini adalah fenomena *social media overload*. Konsep ini merujuk pada teori kapasitas kognitif yaitu kondisi ketika individu menerima informasi digital secara berlebihan sehingga melampaui kapasitas kognitif otak untuk memproses informasi secara efektif (Eppler & Mengis, 2004; Lee et al., 2016). Paparan konten yang terus-menerus, notifikasi tanpa henti, serta dorongan untuk tetap terhubung dapat menciptakan tekanan kognitif yang signifikan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya stres, menurunnya kesejahteraan psikologis, serta gangguan pada hasil belajar (Bright & Logan, 2018; Lee et al., 2016; Feroz et al., 2022). Bagi mahasiswa, hal ini dapat mengganggu kemampuan dalam mengelola perhatian antara aktivitas akademik dan konsumsi konten digital.

Fenomena ini menjadi semakin relevan dengan meningkatnya popularitas platform berbasis video pendek seperti TikTok. Di Indonesia, TikTok merupakan salah satu media sosial dengan jumlah pengguna yang sangat besar dan terus meningkat dalam beberapa tahun terakhir (Sholihah & Faris, 2025). Karakteristik utama platform ini terletak pada sistem rekomendasi konten yang bersifat personal melalui fitur *For You Page* (FYP), yang memungkinkan pengguna menerima aliran konten secara terus-menerus tanpa batas waktu. Mekanisme *infinite scrolling* yang dimiliki TikTok membuat pengguna dapat mengonsumsi informasi dalam jumlah besar dengan waktu yang relatif singkat, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *overload* informasi dibandingkan dengan platform media sosial lainnya (Liang & Yoon, 2022; Bright & Logan, 2018).

Paparan informasi yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga pada kondisi emosional individu. Penggunaan media sosial yang

intens dapat memicu *emotional fatigue*, yaitu kondisi kelelahan emosional yang muncul ketika individu merasa jenuh, tertekan, atau kehilangan energi mental akibat paparan stimulus digital yang terus-menerus (Dhir et al., 2018; Lee et al., 2016; Sanz-Blas et al., 2019). Kondisi ini berkaitan dengan penurunan fokus, komitmen, dan produktivitas akademik (Freudenberger, 1974; Putri & Pinandito, 2024), serta memengaruhi cara mahasiswa mengevaluasi pengalaman belajar mereka (Mamani-Benito et al., 2024). Ketika kelelahan emosional meningkat, mahasiswa cenderung menunjukkan penilaian yang negatif terhadap proses pembelajaran yang pada akhirnya mempengaruhi kepuasan belajar.

Sejumlah penelitian telah mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi kepuasan belajar dalam lingkungan digital, seperti kualitas interaksi daring, kemudahan akses teknologi, dan efikasi diri (Kuo et al., 2014; Al-Fraihat et al., 2020; Baber, 2020; Wei & Chou, 2020). Namun, di sisi lain perkembangan teknologi juga memunculkan tekanan digital seperti *technostress*, *information overload*, dan *digital fatigue* yang berpotensi menurunkan kualitas pengalaman belajar (Maier et al., 2015). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkaitan dengan penurunan keterlibatan belajar, performa akademik, serta peningkatan kelelahan mental pada mahasiswa (Junco, 2012; Paul et al., 2012; Lee et al., 2020; Duan & Li, 2023; Shi et al., 2020; Cao et al., 2024). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek teknis atau hasil akhir, sehingga peran mekanisme psikologis internal belum banyak dieksplorasi secara mendalam.

Temuan empiris juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan berkaitan dengan dampak psikologis, seperti stres, kelelahan mental dan kecemasan (Zulvi et al., 2024; Pustikasari & Fitriyanti, 2020; Cahyani & Subardjo, 2024; Nayla, 2023). Selain itu, fenomena *social media fatigue* juga telah dilaporkan dalam studi (Azhari et al., 2023), termasuk temuan mengenai munculnya *emotional fatigue* pada pengguna platform media sosial Instagram (Sanz-Blas et al., 2019), yang berkaitan dengan kualitas pengalaman belajar mahasiswa (Mamani-Benito et al., 2024; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014; Schaufeli et al., 2002). Temuan ini menunjukkan bahwa paparan informasi digital yang berlebihan tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga memengaruhi kondisi emosional individu.

Namun demikian, penelitian yang secara spesifik mengkaji peran *emotional fatigue* sebagai mekanisme yang menjelaskan hubungan antara *social media overload*, khususnya pada platform TikTok dan kepuasan belajar masih terbatas. Padahal, pemahaman mengenai mekanisme emosional ini penting untuk menjelaskan bagaimana paparan informasi yang berlebihan memengaruhi kualitas pengalaman belajar mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social media overload* dan kepuasan belajar dengan *emotional fatigue* sebagai variabel mediator. Harapannya, model mediasi ini mampu memberikan perspektif baru dalam memahami dinamika penggunaan media sosial serta implikasinya terhadap keseimbangan emosional dan kualitas belajar mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Pemilihan desain ini bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antarvariabel yang

diteliti, khususnya mengenai pengaruh *social media overload* terhadap tingkat kepuasan belajar pada mahasiswa pengguna TikTok. Selain itu, desain kausal digunakan untuk menguji peran *emotional fatigue* sebagai variabel mediator yang menjelaskan mekanisme hubungan dalam model penelitian tersebut.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 302 mahasiswa yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Jumlah tersebut diperoleh setelah proses pembersihan data dari total 307 respons yang terkumpul dengan mengeluarkan lima data yang teridentifikasi sebagai outlier (jawaban ekstrem). Menurut Lyons, ukuran sampel yang berkisar antara 200 sampai 300 responden umumnya sudah cukup untuk memperoleh tingkat kesalahan (*margin of error*) yang dapat diterima dalam penelitian (dalam Samson, 2024). Kriteria inklusi yang ditetapkan bagi responden adalah (1) berstatus sebagai mahasiswa aktif, (2) berusia antara 18-25 tahun, (3) aktif menggunakan akun media social tiktok, serta (4) menggunakan atau mengakses TikTok dengan durasi yang tinggi (sekitar 2-4 jam per hari). Seluruh partisipan terlibat secara sukarela dan telah diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta menyatakan persetujuan *informed consent* sebelum mengisi kuesioner. Setelah menyatakan persetujuan, partisipan mengisi data demografis dan tiga alat ukur yang terdiri dari *Digital Media Overuse Scale (dMOS)* *Study Satisfaction Scale (SSS)* dan *Emotional Exhaustion Scale (EES)*. Data dikumpulkan secara daring melalui *Google Form* yang disebarakan kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian tersebut.

Instrumen Penelitian

Social Media overload, skala dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari *Digital Media Overuse Scale (dMOS)* yang dikembangkan oleh Hipp et al., (2023) untuk mengukur tingkat *Social media overload* pada penggunaan TikTok. Skala ini terdiri dari 14 pernyataan. Beberapa contoh item adalah “*Saya sangat kesulitan menahan diri untuk tidak menggunakan TikTok meskipun saya tahu seharusnya saya melakukannya*” dan “*Saya menggunakan TikTok meskipun saya tahu itu merugikan area lain dalam hidup saya*”. Instrumen ini menggunakan skala Likert empat point, mulai dari 1 (tidak sama sekali) hingga 4 (selalu). Berdasarkan hasil uji coba terhadap 60 partisipan, skala ini menunjukkan validitas item yang memadai dengan koefisien korelasi item-total lebih besar dari r tabel ($r > 0,254$) dan nilai reliabilitas Cronbach's α sebesar 0,90.

Kepuasan belajar, Variabel kepuasan belajar diukur menggunakan *Study Satisfaction Scale (SSS)* yang di kembangkan oleh Di Fabio dan Svicher (2024). Skala ini terdiri dari 5 pernyataan, dengan contoh item: “*Hampir setiap hari saya antusias dengan studi saya*” dan “*Setiap hari belajar terasa seperti tidak akan pernah berakhir*”. Instrumen ini menggunakan skala Likert tujuh poin, mulai dari 1 (Sangat Setuju) hingga 7 (Sangat Tidak Setuju). Berdasarkan hasil uji coba terhadap 60 partisipan, skala ini menunjukkan validitas item yang memadai dengan koefisien korelasi item-total di atas r tabel ($r > 0,254$), dan reliabilitas nilai Cronbach's α sebesar 0,80.

Emotional fatigue, skala *Emotional fatigue* diukur menggunakan *Emotional Exhaustion Scale (ECS)* yang dikembangkan oleh Ramos et al. (2005). Skala ini terdiri dari 10 pernyataan yang menggambarkan kelelahan emosional mahasiswa,

dengan contoh item: “*Saya merasa saya berusaha terlalu keras untuk hasil yang sedikit yang saya dapatkan*” dan “*Suasana hatiku sedang buruk dan sedikit sedih tanpa alasan yang jelas*”. Instrumen ini menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (Tidak pernah) hingga 5 (Selalu). Berdasarkan hasil uji coba terhadap 60 partisipan, skala ini menunjukkan validitas item yang memadai dengan koefisien korelasi item-total lebih besar dari r tabel ($r > 0,254$) dan nilai Cronbach’s α sebesar 0,87.

Tabel 1. Ringkasan Variabel & Instrumen

Variabel	Instrumen	Jumlah Item	Skala	Reliabilitas
<i>Social Media Overload</i>	Digital Media Overuse Scale (dMOS)	14	1–4	$\alpha = 0,90$
<i>Emotional Fatigue</i>	Emotional Exhaustion Scale (EES)	10	1–5	$\alpha = 0,87$
<i>Kepuasan Belajar</i>	Study Satisfaction Scale (SSS)	5	1–7	$\alpha = 0,80$

Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 22 dan *PROCESS Macro* oleh Hayes. Tahapan analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi data pada masing-masing variabel penelitian. Selain itu, dilakukan uji kualitas instrumen melalui uji reliabilitas menggunakan *Cronbach’s Alpha* untuk memastikan konsistensi internal instrumen yang digunakan. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis mediasi menggunakan *PROCESS Macro* (Model 4). Analisis bertujuan untuk menguji peran *emotional fatigue* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *social media overload* dan kepuasan belajar pada mahasiswa pengguna TikTok.

Sebelum analisis lanjutan, dilakukan pengujian asumsi dasar, yang menunjukkan adanya indikasi pelanggaran pada asumsi homoskedastisitas (heteroskedastisitas). Oleh karena itu, estimasi parameter dilakukan menggunakan pendekatan *Heteroscedasticity-Consistent Standard Errors* (HC3) untuk memperoleh estimasi yang lebih robust terhadap ketidaksamaan varians residual. Pengujian efek tidak langsung (*indirect effect*) dilakukan menggunakan Teknik *bootstrapping* dengan 5.000 sampel. Efek mediasi dinyatakan signifikan apabila rentang *bias-corrected 95% confidence interval* tidak melewati nol. Seluruh pengujian hipotesis dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana korelasi antara variabel *social media overload* dan kepuasan belajar serta peran variabel *emotional fatigue* sebagai mediator. Dari total 307 data yang terkumpul, dilakukan proses pembersihan data dengan menyisihkan 5 data *outlier* (jawaban ekstrem), sehingga diperoleh 302 responden ($N = 302$) yang dinyatakan layak untuk dianalisis lebih lanjut. Berdasarkan karakteristik responden yang terangkum pada Tabel 1, mayoritas responden pada penelitian ini adalah perempuan (66,6%) dengan rentang usia terbanyak pada kategori 20-21 tahun (43,0%), dan durasi penggunaan harian didominasi oleh kategori di atas 5 jam (47,4%).

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 302)

Kategori	N (%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	101 (33,4%)
Perempuan	201 (66,6%)
Usia	
18 - 19 tahun	19 (6,3%)
20 - 21 tahun	130 (43,0%)
22 - 23 tahun	120 (39,7%)
24 - 25 tahun	33 (10,9%)
Durasi Penggunaan	
2 jam	20 (6,6%)
3 - 4 jam	139 (46,0%)
>5 jam	143 (47,4%)

Analisis statistik deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *social media overload* memiliki nilai rata-rata sebesar 35,16 ($SD = 10,34$), sedangkan variabel kepuasan belajar memiliki nilai rata-rata sebesar 15,86 ($SD = 4,47$). Pada variabel mediator, yaitu *Emotional fatigue* diperoleh nilai rata-rata sebesar 32,45 ($SD = 9,58$).

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
<i>Sosial Media Overload</i> (X)	302	35,16	10,34	14	53
<i>Kepuasan belajar</i> (Y)	302	15,86	4,47	5	30
<i>Emotional Fatigue</i> (M)	302	32,45	9,58	10	48

Langkah awal sebelum melakukan pengujian hipotesis adalah melihat hubungan dasar antar variabel penelitian melalui uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa variabel independen *social media overload* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan variabel mediator *Emotional fatigue* ($r = .695, p < .01$). Selain itu, *social media overload* juga berkorelasi positif dengan variabel dependen kepuasan belajar ($r = .125, p < .05$), begitu pula hubungan antara *Emotional fatigue* dengan kepuasan belajar yang menunjukkan korelasi signifikan ($r = .159, p < .05$). Rincian matriks korelasi antar variabel disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Matriks korelasi Pearson Antar Variabel Penelitian (N=302)

Variabel	Mean	SD	1	2	3
<i>Sosial media overload</i>	35.16	10.34	1		
Kepuasan belajar	15.86	4.47	.125*	1	
<i>Emotional fatigue</i>	32.45	9.58	.695**	.159	1

Berdasarkan hasil uji regresi menggunakan *PROCESS Macro* Hayes (Model 4), diperoleh gambaran mengenai hubungan antar variabel dalam model penelitian ini. Tahap pertama analisis memfokuskan pada pengaruh langsung variabel *social media overload* terhadap mediator *emotional fatigue* dan variabel kepuasan belajar.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa *social media overload* memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *emotional fatigue* (b sebesar 0.6442, $p <$

.001). Selanjutnya, *emotional fatigue* juga berpengaruh signifikan terhadap kepuasan belajar ($b = 0.0646$, $p = .039$). Namun, pengaruh langsung *social media overload* terhadap kepuasan belajar menjadi tidak signifikan setelah memasukkan mediator ($b = 0.0125$, $p = .695$). Secara keseluruhan, pengaruh total (*Total Effect*) *social media overload* terhadap kepuasan belajar sebelum melalui mediator adalah signifikan ($b = 0.0542$, $p = .043$). Rincian hasil uji ini dirangkum dalam tabel 4.

Tabel 4. Hasil Analisis Jalur Mediasi (Model 4)
Model Summary & Regression Coefficients

Hubungan Variabel	Coeff (b)	SE	t	p	Keterangan
Model Mediator (Emotional fatigue)					
<i>Sosial Media Overload</i> → <i>Emotional Fatigue</i> (α)	0.6442	0.0415	15.5193	.000	Signifikan
Model Dependen (Kepuasan belajar)					
<i>Emotional Fatigue</i> → Kepuasan Belajar (b)	0.0646	0.0311	2.0742	.039	Signifikan
<i>Sosial Media Overload</i> → Kepuasan Belajar (c')	0.0125	0.0320	0.3922	.695	Tidak Signifikan
Total Effect					
<i>Sosial Media Overload</i> → Kepuasan Belajar (c')	0.0542	0.0266	2.0358	.043	Signifikan

Untuk membuktikan peran *emotional fatigue* sebagai perantara, dilakukan uji efek tidak langsung (*indirect effect*) dengan metode *bootstrapping* ($N=5000$). Berdasarkan hasil uji pada Tabel 5, diperoleh nilai *indirect effect* sebesar 0.0416. Penentuan signifikansi dilakukan dengan melihat nilai *Lower Level Confidence Interval* (LLCI) dan *Upper Level Confidence Interval* (ULCI). Karena rentang nilai antara 0.0022 (LLCI) hingga 0.0819 (ULCI) tidak mencakup angka nol, maka dapat disimpulkan bahwa *emotional fatigue* terbukti secara signifikan memediasi hubungan antara *Sosial Media Overload* dan kepuasan belajar.

Hal ini menunjukkan bahwa variabel *social media overload* tidak memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kepuasan belajar tanpa melalui perantara *emotional fatigue*. Dengan kata lain, dampak penggunaan TikTok yang berlebihan terhadap kepuasan belajar mahasiswa sepenuhnya dijelaskan oleh munculnya rasa lelah secara emosional.

Mengingat efek langsung (c') tidak signifikan sementara efek tidak langsungnya signifikan, maka model ini dikategorikan sebagai mediasi sempurna (*full mediation*). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *social media overload* terhadap kepuasan belajar sepenuhnya dimediasi oleh *emotional fatigue*.

Tabel 5: Uji Efek Tidak Langsung (Indirect Effect)
Bootstrap Confidence Interval 95% (N=5000)

Jalur Hubungan	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI	Kesimpulan
<i>Sosial media overload</i> → <i>emotional fatigue</i> → kepuasan belajar	0.0416	0.0203	0.0022	0.0819	Mediasi Terjadi

Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa *social media overload* tidak secara langsung memengaruhi kepuasan, melainkan bekerja melalui mekanisme

emotional fatigue. Artinya, dampak penggunaan TikTok terhadap pengalaman akademik mahasiswa muncul ketika individu mengalami kelelahan emosional akibat paparan informasi yang berlebihan. Hal ini menegaskan bahwa faktor psikologis internal berperan penting dalam menjembatani hubungan antara penggunaan media sosial dan evaluasi terhadap pengalaman belajar.

Fenomena ini selaras dengan *Limited Capacity Model of Motivated Mediated Message Processing* (Lang, 2000), yang menjelaskan bahwa individu memiliki kapasitas terbatas dalam memproses informasi. Dalam konteks TikTok, aliran konten yang terus-menerus melalui fitur *For You Page* (FYP) berpotensi melampaui kapasitas tersebut, sehingga memicu kelelahan kognitif dan emosional. Temuan ini juga konsisten dengan studi Sanz-Blas et al. (2019). Namun, berbeda dengan konteks Instagram yang lebih berbasis interaksi visual statis, TikTok menyajikan konten secara cepat dan berulang melalui algoritma personalisasi, sehingga meningkatkan intensitas paparan informasi. Kondisi ini berpotensi mempercepat munculnya *emotional fatigue* dan memperkuat dampaknya terhadap pengalaman belajar.

Selain itu, hasil penelitian ini memperkuat temuan Mamani-Benito et al. (2024) dan Dou et al. (2022) yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional berkaitan dengan penurunan kualitas pengalaman akademik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menekankan hubungan langsung antara penggunaan media sosial dan hasil akademik, penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat tidak langsung. Ketika mediator dimasukkan, pengaruh langsung menjadi tidak signifikan, yang menegaskan bahwa *emotional fatigue* merupakan mekanisme utama dalam menjelaskan hubungan antara *social media overload* dan kepuasan belajar.

Temuan ini juga mendukung kerangka *Stress-Strain-Outcome* (SSO) (Koeske & Koeske, 1993), di mana *social media overload* berperan sebagai *stressor*, yang memicu *strain* berupa kelelahan emosional, dan berujung pada penurunan kepuasan belajar sebagai *outcome*. Dengan demikian, dalam konteks penggunaan TikTok, tekanan digital tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga secara signifikan memengaruhi kondisi emosional mahasiswa sebagai jalur utama yang membentuk pengalaman belajar.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan penggunaan TikTok pada mahasiswa perlu diarahkan tidak hanya pada durasi, tetapi juga pada pola penggunaan. Mahasiswa disarankan untuk membatasi akses TikTok pada waktu tertentu, seperti sebelum atau selama aktivitas belajar, serta menghindari konsumsi konten secara dalam waktu lama. Penggunaan fitur pengingat waktu layar, pengaturan notifikasi, serta penerapan jeda penggunaan (*digital breaks*) secara berkala dapat membantu mengurangi paparan berlebihan. Selain itu, meningkatkan kesadaran terhadap kondisi emosional saat menggunakan media sosial menjadi langkah penting untuk mencegah kelelahan emosional. Dengan pengelolaan yang lebih terarah, mahasiswa diharapkan dapat menjaga keseimbangan emosional sekaligus mempertahankan kepuasan dalam proses belajar.

SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *social media overload* dan kepuasan belajar dengan *emotional fatigue* sebagai mediator pada mahasiswa

pengguna TikTok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban informasi yang berlebihan akibat penggunaan TikTok tidak secara langsung menurunkan kepuasan belajar, melainkan bekerja melalui mekanisme kelelahan emosional. Temuan ini menegaskan bahwa luapan konten digital yang muncul tanpa jeda dapat menjadi tekanan psikologis yang menguras energi mental mahasiswa. Ketika kapasitas kognitif melampaui batas, kejenuhan emosional menjadi faktor kunci yang memengaruhi cara mahasiswa mengevaluasi pengalaman belajar mereka. Dengan demikian, kualitas pengalaman belajar di era digital sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional di tengah paparan informasi yang intens. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kesadaran diri dalam mengatur pola penggunaan media sosial, tidak hanya dari segi durasi, tetapi juga dalam mengelola respons emosional terhadap konten yang dikonsumsi. Selain itu, temuan ini juga memiliki implikasi yang lebih luas bagi institusi pendidikan. Perguruan tinggi perlu mengintegrasikan literasi digital yang tidak hanya berfokus pada keterampilan teknis, tetapi juga pada kemampuan regulasi diri dan pengelolaan kesehatan mental dalam penggunaan media sosial. Program edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat, penguatan kesadaran terhadap dampak emosional, serta dukungan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi langkah penting dalam menjaga kualitas pengalaman belajar di era digital.

Rekomendasi

Untuk pengembangan keilmuan di masa depan, disarankan penggunaan desain penelitian longitudinal guna menangkap dinamika perubahan kepuasan belajar dalam jangka panjang. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel moderasi, seperti regulasi diri (*self-regulation*) atau kesadaran penuh (*mindfulness*), yang berpotensi memengaruhi hubungan antara beban informasi dan kelelahan emosional.

REFERENSI

- Al-Fraihat, D., Joy, M., Sinclair, J., & Al-Azab, M. (2020). Evaluating e-learning systems success: An empirical study. *Computers in Human Behavior, 102*, 67-86 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.004>
- Azhari, A. A., Purwasetiawatik, T. F., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran tingkat social media fatigue pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 4*(1), 24-30 <https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2384>
- Baber, H. (2020). Determinants of students' perceived learning outcome and satisfaction in online learning during the pandemic of COVID-19. *Journal of Education and e-Learning Research, 7*(3), 285-292 <https://doi.org/10.20448/journal.509.2020.73.285.292>
- Bright, L. F., & Logan, K. (2018). Is my fear of missing out (FOMO) causing fatigue? Advertising, social media fatigue, and the implications for consumers and brands. *Internet Research, 28*(5), 1213-1227 <https://doi.org/10.1108/IntR-03-2017-0112>
- Cahyani, S. T., & Subardjo, R. Y. S. (2024). Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Penggunaan Media Sosial Ig & Tiktok. *Jurnal*

- Pendidikan Indonesia*, 5(12), 1718–1731.
<https://doi.org/10.59141/japendi.v5i12.6349>
- Cao, X., Wu, Y., Cheng, B., & Ali, A. (2024). An investigation of the social media overload and academic performance. *Education and Information Technologies*, 29(8), 10303-10328 <https://doi.org/10.1007/s10639-023-12213-6>
- Dhir, A., Yossiri, V., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing-A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Di Fabio, A., & Svicher, A. (2024). The study satisfaction scale (SSS): A study of its psychometric properties. *Counseling*, 17(2), 64-70. <https://doi.org/10.14605/CS1722407>
- Dou, D., Shek, D. T. L., Wong, T. (2022). Ecological predictors of academic satisfaction in senior secondary school students in Hong Kong: The mediating role of academic confidence. *Frontiers in Psychology*, 13, 1041873. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1041873>
- Duan, N., & Li, H. (2023). An empirical study on the influence of social media overload on learning engagement. *J Syst Manage Sci*, 4(13), 331-347. <https://doi.org/10.33168/jsms.2023.0420>
- Febriansyah, E., Ardiansyah, F., Zaki, A. F., Khomeini, B. N., Apriana, I., Roushul, M. I., & Gayuh, S. (2021). Penggunaan internet sebagai sumber informasi bagi masyarakat kepada yayasan baitul yatim h. Caong. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa Informatika*, 2(3), 563-566.
- Feroz, H. M. B., Zulfiqar, S., Noor, S., & Huo, C. (2022). Examining multiple engagements and their impact on students' knowledge acquisition: The moderating role of information overload. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 14(1), 366-393. <https://doi.org/10.1108/JARHE-11-2020-0422>
- Hipp, D., Blakley, E. C., Hipp, N., Gerhardstein, P., Kennedy, B., & Markle, T. (2023). The digital media overuse scale (DMOS): a modular and extendible questionnaire for indexing digital media overuse. *Technology, Mind, and Behavior*, 4(3), 271-285. <https://doi.org/10.1037/tmb0000117>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162-171. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>
- 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. https://doi.org/10.1300/J079v17n03_06
- Kuo, Y.-C., Walker, A. E., Schroder, K. E. E., & Belland, B. R. (2014). Interaction, internet self-efficacy, and self-regulated learning as predictors of student satisfaction in online education courses. *The Internet and Higher Education*, (20), 35-50. <https://doi.org/10.1016/j.ihe.2013.10.001>
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and user well-being: The critical role of social support. *Computers in Human Behavior*, (55), 51-61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, 5(1), <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>

- Liang, C., & Yoon, S. J. (2022). Exploring the phenomenon of TikTok overload: The role of algorithmic recommendation and infinite scrolling. *Journal of Digital Content Studies*, 15(3)
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services. *Journal of Management Information Systems*, 31(4), 275-308. <https://doi.org/10.1080/07421222.2015.1029387>
- Mamani-Benito, O., Esteban, R. F. C., Huayta-Meza, M. V., Castillo-Blanco, R., Chaparro, J. E. T., & Morales Garcia, W. C. (2024). Emotional fatigue, academic engagement, and satisfaction with studies during the return to post-pandemic university attendance. In *Frontiers in Education*, 9(12). <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1297302>
- Martin, F., & Bolliger, D. U. (2022). Engagement matters: Student perceptions on the importance of engagement strategies in the online learning environment. *Online Learning*, 22(1), 205-222.
- Mohammad, W., & Maulidiyah, N. R. (2023). Pengaruh akses internet terhadap aspek kualitas kehidupan masyarakat indonesia. *Triwikrama: Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 01(02), 30-45.
- Nayla, M. R. (2024). Memahami Dampak Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 44-56. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.165>
- Paul, J. A., Baker, H. M., & Cochran, J. D. (2012). Effect of online social networking on student academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2117-2127. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.016>
- 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, S. E. S., & Pinandito, A. (2024). The Effect of Communication Overload, Information Overload, and Exhaustion on Student's Learning Productivity. *Journal of Information Technology and Computer Science*, 9(2), 142-151.
- Qureshi, M. A. (2025). Digital transformation in higher education: Pedagogical Innovations, Challenges, and Learning Outcomes. *VFAST Transactions on Education and Social Sciences*, 13(4), 26-47. <https://doi.org/10.21015/vtess.v13i4.2340>
- Ramos, F., Manga, D., & Morán, C. (2005). Escala de cansancio emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación. *Interpsiquis*. Recuperado de: <http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478>.
- Ravi, P., Sharma, R., Ayushi, A., & Bhardwaj, V. (2024). Digital transformation in higher education: analysis of student learning outcomes. *Shodhkosh: Journal Of Visual And Performing Arts*, 5(6), 1082-1087, DOI:10.29121/shodhkosh.v5.i6.2024.2088
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British journal of educational psychology*, 84(1), 137-151. <https://doi.org/10.53378/meir.01244>
- Samson, L. S. R. (2024). The moderating effect of entrepreneurial ecosystem on the relationship between entrepreneurial skill and entrepreneurial success among

- microfinance enterprises in Region XI. *Management, Education & Inovation Review*, 1(1), 95-105. <https://doi.org/10.53378/meir.01244>
- Sanjari, E., Majidian Dehkordi, F., & Raeisi Shahraki, H. (2023). Clustering undergraduate students based on academic burnout and satisfaction from the field using partitioning around Medoid. *Computational and Mathematical Methods in Medicine*, 2023(1). <https://doi.org/10.1155/2023/8898939>
- Sanz-Blas, S., Buzova, D., & Miquel-Romero, M. J. (2019). From Instagram overuse to instastress and emotional fatigue: the mediation of addiction. *Spanish Journal of Marketing-ESIC*, 23(2), 143-161. <https://doi.org/10.1108/SJME-12-2018-0059>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shi, C., Yu, L., Wang, N., Cheng, B., & Cao, X. (2020). Effects of social media overload on academic performance: a stressor-strain-outcome perspective. *Asian Journal of Communication*, 30(2), 179-197. <https://doi.org/10.1080/01292986.2020.1748073>
- Sholihah, S., & Faris, F. (2025). The Effectiveness of Using TikTok Social Media as a Digital Marketing Platform for Food and Beverage Products@ Kiki Jupe. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 5(2). <https://doi.org/10.47679/jrssh.v5i2.408>
- Wach, F. S., Karbach, J., Ruffing, S., Brünken, R., & Spinath, F. M. (2016). University students' satisfaction with their academic studies: Personality and motivation matter. *Frontiers in Psychology*, 7(55). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00055>
- Wei, H. C., & Chou, C. (2020). Online learning performance and satisfaction: Do perceptions and readiness matter? *Distance Education*, 41(1), 48-69. <https://doi.org/10.1080/01587919.2020.1724768>
- Zulvi, N. A. W., Ildil, I., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2025). Analisis social media fatigue pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 38-48. DOI 10.29210/1139000