JURNAL EDUPEDIA

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/edupedia

DAMPAK PENGGUNAAN SOCIAL MEDIA OVERLOAD TERHADAP PERFORMA AKADEMIK DI KOTA BATAM

Dayton[1*], Donny[2], Evan Charles[3], Shanata Limanto[4]

[1,2,3,4]Universitas Internasional Batam
dayton159@gmail.com

Abstract

This study aims to examine as well as to analyze the effects of overload as a result of excessive use of social media on student academic performance. The subject of the research is all students in Batam City who are taking undergraduate programs as full-time or part-time students. The research was conducted through a quantitative approach. We used the Stratified Disproportionate Random Sampling method as our sampling technique and the data collection method was done by distributing online questionnaires through social media platforms. Based on the data from the online questionnaires, the research managed to gather a total of 103 student respondents. Hypotheses are being tested through linear regression and all analyzes are performed using SPSS 25 software. The results show that the three factors of Information Overload, Communication Overload, and Social Overload affects the level of Technostress and Exhaustion experienced by social media users. However, it shows that only Social Overload has a significant impact on exhaustion. It has also been proven that both Technostress and Exhaustion have no effect on student academic performance. Through the outcomes of this study, it is hoped that it can become a reference and acts as an additional knowledge for the readers, especially students in the use of social media, so that they can pay more attention to the symptom of overload in themself and in turn will minimize its impact on student academic results.

Keywords: *Sosial Media Overload, Academic Performance*

How to Cite.: Dayton (2021). Dampak penggunaan Social Media Overload terhadap Performa Akademik di Kota Batam. *Jurnal Edupedia Universitas Muhammadiyah Ponorogo*, 5(1): 41-54.

© 2021 Universitas Muhammadiyah Ponorogo. All rights reserved

ISSN 2614-1434 (Print)
ISSN 2614-4409 (Online)

PENDAHULUAN

Seiring dengan pesatnya peningkatan pengguna media sosial dalam beberapa tahun terakhir, media sosial telah berperan sebagai sarana komunikasi utama bagi masyarakat Indonesia. Sejak pandemi Covid-19 melanda Indonesia, masyarakat menjadi lebih bergantung pada internet dan mulai menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial (Harahap & Adeni, 2020). Kebiasaan baru ini telah berkontribusi dalam menaikkan jumlah pengguna media sosial yang ada di Indonesia sebanyak 6.3% dari tahun sebelumnya hingga mencapai 170 juta pengguna media sosial aktif (Stephanie, 2021). Mengingat keberadaan media sosial yang telah hidup berdampingan dengan masyarakat, tidak

dapat dipungkiri bahwa dampak negatif media sosial kini semakin terlihat.

Media sosial sendiri menawarkan kemudahan sehingga kita dapat berinteraksi dengan siapa saja dan kapan saja (Rafiq, 2020). Kemudahan ini kemudian dimanfaatkan oleh masyarakat untuk mengakses media sosial dalam memperoleh sejumlah informasi yang tersedia. Hal ini berpotensi untuk berujung pada penggunaan media sosial secara berlebihan, yang mana dapat merugikan individual maupun kelompok. Contohnya, pengguna yang menghabiskan waktunya sepanjang hari di media sosial untuk mendapatkan berita dan informasi terkini dalam setiap kesempatan yang ada kendati sedang melakukan aktivitas penting seperti yang kita ketahui pada ketergantungan media sosial.

Paradigma situation-organism-behaviour-consequence (SOBC) (Whelan, Islam, et al., 2020) telah memperkenalkan sebuah fenomena yang disebut sosial media overload, dimana media sosial telah menghadapkan individual pada informasi dan komunikasi masif yang memerlukan energi dan proses berpikir di luar batas seseorang. Dengan akses yang luas ke media, pengguna media sosial dituntut untuk menghabiskan banyak energi untuk berinteraksi dan memproses informasi yang masuk. Hal ini lambat laun dapat berujung pada fenomena overload ini, yang mana pada akhirnya akan menyebabkan stres fisik dan mental. Saat ini, fenomena overload merupakan suatu hal yang lumrah ditemukan di antara sejumlah besar pengguna media sosial.

Sebagaimana kita ketahui, mahasiswa memegang jumlah yang besar dalam penggunaan media sosial, dan media sosial sendiri memiliki peranan yang tergantikan dalam aktivitas mereka. Bagi mahasiswa, media sosial telah berubah menjadi sebuah kebutuhan yang pada akhirnya telah membuat mereka menjadi suatu ketergantungan (Novanda & Supriyanto, 2020). Eratnya hubungan antara kehidupan mahasiswa dan media sosial ini tentunya layak untuk ditelusuri lebih lanjut untuk mempelajari dampak yang ditimbulkan terhadap para mahasiswa.

Walaupun media sosial juga memiliki dampak positif apabila digunakan sesuai dengan kebutuhan, namun juga perlu adanya kesadaran bahwa penggunaan media digital ini dapat berdampak pada jasmani dan rohani seseorang (Shensa et al., 2020). Berbagai gejala seperti depresi, gelisah, dan menurunnya produktivitas pun tak dapat dihindari apabila telah melampaui batas normal dari kemampuan kognitif seseorang dimana overload merupakan faktor utama yang menyebabkan gejala ini.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji dampak negatif dari sosial media pada kalangan mahasiswa, sekaligus memperkaya pemahaman pembaca terhadap penggunaan media sosial di lingkungan kampus ini dan adanya sosial media overload di balik penggunaan media sosial yang berlebihan pada kalangan mahasiswa. Mengingat mahasiswa sendiri merupakan salah satu kalangan teraktif di media sosial, maka sangatlah penting untuk menyadari dampak negatif maupun penyebab dari sosial media overload ini, sehingga di kemudian hari dapat muncul tindakan maupun solusi demi mewujudkan media sosial yang menghadirkan lebih banyak manfaat bagi para penggunanya dan meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkannya (Whelan, Najmul Islam, et al., 2020).

Penelitian ini dilakukan berdasarkan atas metode dan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya. Salah satu yang merupakan dasar dari penelitian kami adalah penelitian mengenai dampak dari *social media overload* pada performa akademik. Studi ini dilakukan untuk mendeskripsikan efek dari *overload* terhadap mahasiswa dan relasinya dengan performa akademik serta gejala yang ditimbulkan atas penggunaan media sosial secara berlebihan pada lingkungan pendidikan. Survey dilakukan pada 249 mahasiswa sarjana China yang juga merupakan pengguna media sosial dengan menggunakan kuesioner. Analisis pada penelitian ini dilakukan terhadap hasil survey dengan menggunakan Partial Least Square (PLS) dan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM). Hasil yang diperoleh dari penelitian ini menunjukkan bahwa *overload* yang terbagi menjadi tiga yaitu *Information*, *Communication*, dan *Social Overload* memiliki pengaruh dalam meningkatkan technostress. Namun, hanya *Information Overload* sendiri yang memiliki dampak yang signifikan dalam menyebabkan kelelahan. Sementara itu, baik technostress maupun kelelahan sendiri memiliki dampak negatif terhadap performa akademik (Yu et al., 2019).

Penelitian selanjutnya membahas mengenai korelasi dari penggunaan media sosial dengan performa akademik. Penelitian ini dilakukan untuk memastikan adanya hubungan diantara penggunaan media sosial dan performa akademik pada mahasiswa sarjana program studi akuntansi di Bangladesh. Analisis pada penelitian ini dilakukan terhadap 154 mahasiswa yang dikumpulkan melalui dan survey dengan pendekatan Structural Equation Modeling (SEM). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat 5 faktor tujuan penggunaan media sosial dimana

online sharing dan pembelajaran akademik memiliki dampak positif terhadap performa akademik. Namun disisi lain, penyelesaian tugas akademik memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap performa akademik. Selain itu, keaktifan pada kegiatan akademik serta interaksi dengan pengajar tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap performa akademik mahasiswa (Khanam, 2020).

Selain itu, terdapat juga penelitian terkait lainnya yang membahas tentang korelasi *social media fatigue* dan penurunan performa akademik. Studi ini dilakukan untuk mendeskripsikan apakah tindakan-tindakan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikososial online dan perilaku online seseorang memiliki keterkaitan terhadap *social media fatigue*. Analisis studi dilakukan melalui survey terhadap 1398 mahasiswa dengan menggunakan Framework Stressor-Strain-Outcome (SSO). Hasil dari penelitian mengungkapkan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan dampak terbesar pada *social media fatigue*. Perbandingan status sosial secara online dan keterbukaan informasi diri juga memiliki dampak yang signifikan terhadap *social media fatigue*. Hasil penelitian juga menambahkan bahwa *social media fatigue* berkontribusi lebih lanjut terhadap penurunan performa akademik (Malik et al., 2020).

Ketiga penelitian itu sendiri membahas tentang hubungan dari penggunaan media sosial serta dampaknya terhadap performa akademik mahasiswa yang dilakukan dengan pendekatan secara kuantitatif. Pada dasarnya, ketiga penelitian tersebut memiliki perbedaan pada model dan instrumen yang digunakan dalam mengukur hubungan media sosial terhadap performa akademik. Penelitian pertama menemukan bahwa *Information Overload* menjadi faktor utama penyebab technostress dan kelelahan diikuti oleh kedua tipe overload lainnya yang kemudian berdampak pada penurunan performa akademik mahasiswa. Selanjutnya, penelitian kedua secara eksklusif membahas tentang faktor tujuan penggunaan media sosial yang menjadi variabel penting dalam performa akademik. Kemudian pada penelitian ketiga, intensitas penggunaan serta perilaku perbandingan status dan keterbukaan informasi merupakan faktor terbesar penyebab *social media fatigue* yang nantinya dapat berdampak pada penurunan performa akademik. Oleh karena itu, kami juga akan melakukan studi antara *social media overload* dan performa akademik dengan menggunakan instrumen penelitian berdasarkan penelitian (Yu et al., 2019). Penelitian juga akan dilakukan dengan pendekatan kuantitatif seperti (Khanam, 2020), (Yu et

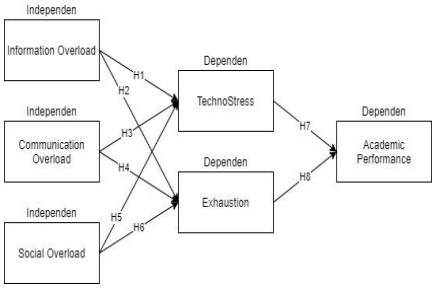
al., 2019) dan (Malik et al., 2020). Kami melakukan penelitian dengan populasi mahasiswa di kota Batam. Kami mengambil sampel berasal dari lingkungan mahasiswa yang menempuh program sarjana seperti (Yu et al., 2019) dan (Khanam, 2020). Dikarenakan banyaknya mahasiswa di kota Batam yang menempuh pendidikan sembari membangun karir, maka sampel juga terdiri atas mahasiswa studi penuh waktu dan mahasiswa yang bekerja seperti (Malik et al., 2020). Penulis berharap studi yang dilakukan dapat berkontribusi pada pengujian dampak dari *social media overload*, khususnya kepada mahasiswa program sarjana di kota Batam dan memberikan pengetahuan tambahan mengenai dampaknya terhadap nilai akademik.

METODE

Populasi yang digunakan pada penelitian ini meliputi seluruh mahasiswa program sarjana di kota Batam, khususnya yang aktif dalam menggunakan media sosial dengan metode *Stratified Disproportionate Random Sampling*. Penelitian dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan membagikan kuesioner menggunakan Google Form yang disebarkan melalui media sosial kepada populasi. Penelitian dilakukan pada total sampel yang berjumlah 103 dari populasi penelitian. Pada hasil dari data sampel yang telah terkumpul kemudian dilakukan pengelompokan berdasarkan jumlah durasi ketika menggunakan media sosial untuk setiap harinya, yang terbagi atas dibawah 15 menit, 15 menit hingga 1 jam, 1 hingga 2 jam, serta penggunaan diatas 2 jam. Analisis data kemudian dilakukan dengan menggunakan aplikasi perangkat lunak SPSS 25 untuk menguji validitas dan reliabilitas data serta akan dilakukan uji regresi untuk menguji hipotesis penelitian. Uji validitas dengan dilakukan menggunakan *Bivariate Pearson Correlation* dimana hasil uji korelasi yang signifikan diatas 0.5 barulah akan dinyatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas dilakukan sesuai dari hasil *Cronbach's Alpha* pada variabel penelitian dengan standar diatas 0.6.

Penelitian ini mengadopsi model *Stress-Strain-Outcome* (SSO) sebagaimana dikemukakan oleh (Yu et al., 2019) yang kemudian dimodifikasi oleh penulis. Secara umum, variabel-variabel penelitian yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari *Information Overload* (X_1), *Communication Overload* (X_2), dan *Social Overload* (X_3) sebagai variabel independen serta *Technostress* (X_4), *Exhaustion* (X_5), dan Academic Performance (y) sebagai variabel dependen. Berikut merupakan model dari

penelitian kami yang ditunjukkan oleh Gambar 1.



Gambar 1 Model Penelitian

Berdasarkan model penelitian tersebut, terdapat 16 hipotesis yang kami ajukan dalam penelitian ini:

a. H^1_0: *Information Overload* tidak memiliki pengaruh terhadap *Technostress*.
b. H^1_A: *Information Overload* memiliki relasi signifikan terhadap *Technostress*.
c. H^2_0: *Information Overload* tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Exhaustion*.
d. H^2_A: *Information Overload* memiliki relasi signifikan terhadap *Exhaustion*.
e. H^3_0: *Communication Overload* tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Technostress*.
f. H^3_A: *Communication Overload* memiliki relasi signifikan terhadap *Technostress*.
g. H^4_0: *Communication* Overload tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Exhaustion*.
h. H^4_A: *Communication Overload* memiliki relasi signifikan terhadap *Exhaustion*.
i. H^5_0: *Social Overload* tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Technostress*.
j. H^5_A: *Social Overload* memiliki relasi signifikan terhadap *Technostress*.
k. H^6_0: *Social Overload* tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Exhaustion*.
l. H^6_A: *Social Overload* memiliki relasi signifikan terhadap *Exhaustion*.
m. H^7_0: *Technostress* tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Academic Performance*.
n. H^7_A: *Technostress* memiliki relasi signifikan terhadap *Academic Performance*.
o. H^8_0: *Exhaustion* tidak memiliki relasi signifikan terhadap *Academic Performance*.
p. H^8_A: *Exhaustion* memiliki relasi signifikan terhadap *Academic Performance*.

Sesuai dengan model SSO (*Stress-Strain-Outcome*) pada penelitian sebelumnya (Yu et al., 2019), definisi operasional variabel yang digunakan sebagai dasar pembuatan instrumen pada penelitian kami dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1.1 Information Overload (X_1)

Variabel	Indikator	Skala

Information Overload (X_1)	Perhatian atau fokus saya seringkali teralihkan oleh banyaknya Informasi di Media Sosial.	Ordinal
	Saya kewalahan dengan banyaknya informasi yang saya proses setiap hari dari media sosial.	
	Saya merasa tidak nyaman memiliki kelebihan informasi di media sosial dibandingkan kekurangan informasi	

Sumber: (Yu et al., 2019)

Tabel 1.2 Communication Overload (X_2)

Variabel	Indikator	Skala
Communication Overload (X_2)	Saya merasa saya menerima terlalu banyak notifikasi tentang Postingan terbaru, Pesan Masuk, dan Story terutama dari Social Media saat saya sedang mengerjakan hal lain.	Ordinal
	Saya sering merasa terbebani dengan komunikasi Media Sosial.	
	Saya menerima pesan dan kabar dari teman di Media Sosial lebih banyak dari yang dapat saya proses.	

Sumber: (Yu et al., 2019)

Tabel 1.3 Social Overload (X_3)

Variabel	Indikator	Skala
Social Overload (X_3)	Saya terlalu memperhatikan kesejahteraan teman-teman saya di Media Sosial	Ordinal
	Saya terlalu ikut campur dengan masalah teman-teman saya di Media Sosial.	
	Rasa tanggung jawab saya atas kesenangan teman-teman saya di media sosial sangatlah besar.	
	Saya sangat peduli dengan teman saya di Media Sosial.	
	Saya sangat memperhatikan setiap postingan teman-teman di Media Sosial.	

Sumber: (Yu et al., 2019)

Tabel 1.4 TechnoStress (X_4)

Variabel	Indikator	Skala
TechnoStress (X_4)	Saya terpaksa menjalani jadwal yang sangat padat karena Media Sosial.	Ordinal
	Saya terpaksa mengubah kebiasaan saya untuk beradaptasi dengan perkembangan - perkembangan di Media Sosial.	
	Saya harus mengorbankan waktu pribadi saya agar tidak ketinggalan pembaruan di Media Sosial.	
	Saya merasa kehidupan saya sangat dipengaruhi oleh Media Sosial.	
	Saya tidak punya cukup waktu untuk belajar dan meningkatkan keterampilan Teknologi saya di Media Sosial.	
	Saya merasa minder dengan orang yang lebih mahir dengan Teknologi Media Sosial.	

Sumber: (Yu et al., 2019)

Tabel 1.5 Exhaustion (X_5)

Variabel	Indikator	Skala

Exhaustion (X_5)	Saya merasa kehilangan semangat/motivasi akibat Aktivitas yang mengharuskan saya untuk menggunakan Sosial Media.	Ordinal
	Saya merasa lelah dengan Aktivitas Media Sosial saya.	
	Saya merasa terbebani dengan menggunakan Media Sosial.	

Sumber: (Yu et al., 2019)

Tabel 1.6 Academic Performance (y)

Variabel	Indikator	Skala
Academic Performance (y)	Saya merasa cukup yakin dengan keterampilan dan kemampuan Akademis saya.	Ordinal
	Saya merasa cukup mahir dalam mengerjakan tugas-tugas mata kuliah saya.	
	Saya mengerti bagaimana cara mengerjakan Tugas-tugas Kuliah saya dengan efisien dan benar.	
	Saya merasa Nilai Akademis saya sudah sesuai dengan Ekspetasi saya.	

Sumber: (Yu et al., 2019)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari pengumpulan responden pada kuesioner yang disebarkan melalui media sosial, penelitian ini berhasil memperoleh 104 sampel dan data yang layak untuk diuji berjumlah 103 sampel. Kuesioner sendiri juga ditujukan guna memperdalam pemahaman terhadap identitas dan karakter para responden, dimana telah disediakan berbagai pertanyaan sesuai pada tabel-tabel berikut.

Hasil dari data penelitian pada Tabel 2.2 menunjukkan bahwa data jenis kelamin responden didominasi oleh laki-laki dibanding perempuan. Sebanyak 61 laki-laki (58.7%) dan 43 perempuan (41.3%) turut berkontribusi pada data penelitian kami.

Tabel 2.2 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki – Laki	61	58.7%
Perempuan	43	41.3%

Sumber: Data Diolah (2021)

Dari segi usia, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.3 dapat terlihat bahwa mayoritas responden yang mengisi kuesioner didominasi oleh responden dengan rentang usia 18-23 tahun sebanyak 90 responden (86.5%). Hal ini menyatakan bahwa mayoritas pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja yang berusia dari 18 hingga 23 tahun.

Tabel 2.3 Usia

Usia	Jumlah	Persentase
Kurang dari 18 tahun	90	86.5%
18 – 23 tahun	6	5.8%
Diatas 23 tahun	8	7.7%

Sumber: Data Diolah (2021)

Data pada Tabel 2.4 menunjukkan bahwa jurusan studi yang ditempuh para responden didominasi oleh jurusan *Non-Computing & Non- Engineering* sebanyak 57 responden (54.8%). Hal ini menyatakan

bahwa media sosial lebih digemari oleh pelajar berstudi noneksakta.

Tabel 2.4 Program Studi

Program Studi	Jumlah	Persentase
Computing & Engineering	47	45.2%
Non – Computing & Non - Engingeering	57	54.8%

Sumber: Data Diolah (2021)

Sesuai dengan data penelitian pada Tabel 2.5, platform media sosial yang menjadi favorit responden adalah Instagram yang menjadi platform media sosial favorit 36 responden (34.6%).

Tabel 2.5 Sosial Media yang paling sering digunakan.

Sosial Media	Jumlah	Persentase
Instagram	36	34.6%
Youtube	27	26%
Whatsapp	19	18.3%
Facebook	4	3.8%
TikTok	13	12.5%
Twitter	3	2.9%
Line	2	1.9%

Sumber: Data Diolah (2021)

Data penelitian pada Tabel 2.6 menunjukkan bahwa responden yang mengisi kuesioner didominasi pengguna media sosial dengan durasi penggunaan lebih dari 2 jam sebanyak 54 responden (52%). Hal ini menyatakan bahwa sebagian besar pelajar gemar untuk berinteraksi pada media sosial dalam jangka waktu yang lama.

Tabel 2.6 Lama penggunaan Sosial Media per hari

Waktu Penggunaan	Jumlah	Persentase
< 15 Menit	4	3.8%
15 Menit – 1 Jam	23	22.1%
1 – 2 Jam	23	22.1%
> 2 Jam	54	52%

Sumber: Data Diolah (2021)

A. Uji Validitas

Berdasarkan hasil uji validitas yang dilakukan terhadap instrumen variabel, menunjukkan bahwa semua variabel memiliki nilai *Pearson Correlation* yang signifikan dengan dengan hasil lebih besar dari pada 0.5. Oleh karenanya, dapat dibuktikan bahwa seluruh variabel dinyatakan valid.

B. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* pada variabel penelitian telah menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* diatas 0.7 pada setiap variabel. Berdasarkan hasil uji yang telah memenuhi syarat reliabilitas yaitu diatas 0.6, dapat membuktikan bahwa setiap variabel dinyatakan reliabel dan layak untuk digunakan.

C. Uji Koefisien Determinasi (Adjusted R^2)

Berdasarkan hasil uji R^2 yang dilakukan pada model regresi, diperoleh nilai koefisien determinasi pada ketiga analisis regresi berturut-turut sebesar 62.6%, 56%, dan 11.4%. Hal ini menunjukkan bahwa *Information Overload* (X_1), *Communication Overload* (X_2), dan *Social Overload* (X_3) secara simultan berpengaruh pada variabel *Technostress* (X_4), *Exhaustion* (X_5), dan *Academic Performance* (Y). Sementara itu, sisa

persentase dari pengaruh lainnya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain diluar penelitian ini.

D. Uji F

Berdasarkan hasil uji F yang dilakukan pada model regresi, diperoleh nilai Sig. pada ketiga analisis regresi yang bernilai lebih kecil dari 0.05. Selain itu, hasil dari nilai F hitung pada pengujian juga lebih besar dari F tabel 2.30. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis diterima dan variabel independen penelitian secara simultan berpengaruh terhadap variabel dependen penelitian.

E. Uji t

Berdasarkan hasil uji t pada *Information Overload* (X_1), *Communication Overload* (X_2), dan *Social Overload* (X_3) terhadap *Technostress* (X_4) diperoleh hasil berupa Tabel 3.1:

Tabel 3.1 Uji t

Variabel	B	t	Sig.
Information Overload	0.272	2.521	0.013
Communication Overload	0.185	1.958	0.053
Social Overload	0.510	6.335	0.000

Sumber: Data Diolah (2021)

Variabel *Information Overload* memperoleh nilai t hitung sebesar 2.521 dengan nilai signifikansi sebesar 0.013. Variabel *Communication Overload* memperoleh nilai t hitung sebesar 1.958 dengan nilai signifikansi sebesar 0.053. Sementara itu variabel *Social Overload* memperoleh nilai t hitung sebesar 6.335 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Berdasarkan hasil uji t ketiga variabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa H^1_A, H^3_0, dan H^5_A diterima sementara H^1_0, H^3_A, dan H^5_0 ditolak.

Berdasarkan hasil uji t pada *Information Overload* (X_1), *Communication Overload* (X_2), dan *Social Overload* (X_3) terhadap *Exhaustion* (X_5) diperoleh hasil berupa Tabel 3.2:

Tabel 3.2 Uji t

Variabel	B	t	Sig.
Information Overload	0.328	2.476	0.015
Communication Overload	0.214	1.853	0.067
Social Overload	0.505	5.114	0.000

Sumber: Data Diolah (2021)

Variabel *Information Overload* memperoleh nilai t hitung sebesar 2.476 dengan nilai signifikansi sebesar 0.015. Variabel *Communication Overload* memperoleh nilai t hitung sebesar 1.853 dengan nilai signifikansi sebesar 0.067. Sementara itu variabel *Social Overload* memperoleh nilai t hitung sebesar 5.114 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Berdasarkan hasil uji t ketiga variabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa H^2_A, H^4_0, dan H^6_A diterima sementara H^2_0, H^4_A, dan H^6_0 ditolak.

Berdasarkan hasil uji t pada *Technostress* (X_4) dan *Exhaustion* (X_5) terhadap *Academic Performance* (Y) diperoleh hasil berupa Tabel 3.3:

Tabel 3.3 Uji t

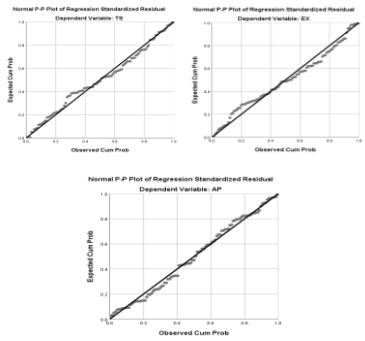
Variabel	B	t	Sig.
Techno Stress	-0,231	-1,698	0,093
Exhaust	-0,124	-1,032	0,304

Sumber: Data Diolah (2021)

Variabel *Technostress* memperoleh nilai t hitung sebesar -1.698 dengan nilai signifikansi sebesar 0.093. Sementara itu, variabel *Exhaustion* memperoleh nilai t hitung sebesar -1.032 dengan nilai signifikansi sebesar 0.304. Berdasarkan hasil uji t kedua variabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa H^7_0 dan H^8_0 diterima sementara H^7_A dan H^8_A ditolak.

F. Uji Normalitas

Sesuai dengan hasil dari grafik Normal P-P Plot pada Gambar 2.1, didapati bahwa persebaran titik-titik plot pada ketiga grafik mendekati dan mengikuti garis diagonal sehingga oleh karenanya dapat membuktikan bahwa data-data yang ada terdistribusi secara normal sebagaimana yang terlihat pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1 Uji Normalitas

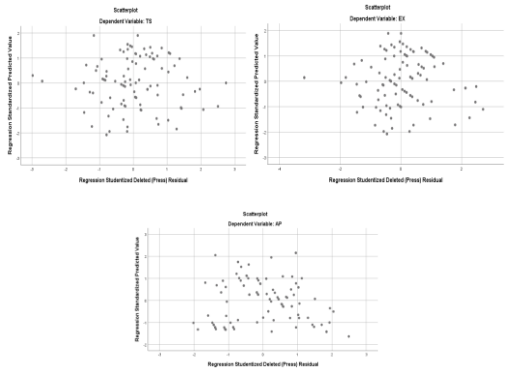
Sumber: Data Diolah (2021)

G. Uji Multikolinearitas

Berdasarkan hasil dari uji multikolinearitas yang dilakukan pada model regresi, didapati bahwa ketiga analisis regresi yang terdiri dari variabel *Information Overload*, *Communication Overload*, *Social Overload*, *Technostress*, dan *Exhaustion* memiliki nilai toleransi lebih besar dari 0.10 serta nilai *VIF* pada variabel-variabel tersebut yang juga lebih kecil dari 10.00. Oleh sebab itu, hal ini dapat membuktikan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada model regresi.

H. Uji Heteroskedastisitas

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas yang dilakukan pada ketiga analisis regresi, melalui Gambar 2.2 dapat terlihat bahwa persebaran titik-titik data tidak membentuk suatu pola tertentu. Hal ini membuktikan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas pada model regresi.



Gambar 2.2 Uji Heteroskedastisitas

Sumber: Data Diolah (2021)

I. Uji Autokorelasi

Berdasarkan hasil uji autokorelasi yang dilakukan pada model regresi, diperoleh nilai *Durbin-Watson* pada ketiga analisis yang bernilai lebih besar dari *Durbin-Watson Upper* tabel 1.7818. Maka dari itu, hal ini membuktikan bahwa tidak terdapat gejala autokorelasi pada model regresi.

J. Analisis Statistik dengan Model Regresi Berganda

$$Y = 0.080 + 0.272X_1 + 0.185X_2 + 0.510X_3$$

Persamaan diatas menunjukkan bahwa variabel *Information Overload* (X_1), *Communication Overload* (X_2), dan *Social Overload* (X_3) berpengaruh terhadap *Technostress* (X_4). Diketahui bahwa dari persamaan tersebut, variabel yang paling berpengaruh adalah *Social Overload* dengan nilai koefisien 0.510, yang diikuti variabel *Information Overload* dengan nilai 0.272 dan Communication Overload dengan nilai koefisien 0.185.

$$Y= -0{,}237 + 0{,}328X_1 + 0{,}214X_2 + 0{,}505X_3$$

Persamaan diatas menunjukkan bahwa variabel *Information Overload* (X_1), *Communication Overload* (X_2), dan *Social Overload* (X_3) berpengaruh terhadap *Exhaustion* (X_5). Diketahui bahwa dari persamaan tersebut, variabel yang paling berpengaruh adalah *Social Overload* dengan nilai koefisien 0.505, yang diikuti variabel *Information Overload* dengan nilai 0.328 dan *Communication Overload* dengan nilai koefisien 0.214.

$$Y= 4{,}453 + -0{,}231X_4 + -0{,}124X_5$$

Persamaan diatas menunjukkan bahwa variabel *Technostress* (X_4) dan *Exhaustion* (X_5) tidak berpengaruh terhadap *Academic Performance* (Y). Diketahui bahwa dari persamaan tersebut, variabel yang paling berpengaruh adalah *Exhaustion* dengan nilai koefisien -0.124, yang diikuti variabel *Technostress* dengan nilai koefisien -0.231.

KESIMPULAN

Tujuan daripada penelitian ini tidak lain adalah untuk mengkaji besarnya dampak dari *social media overload* pada kalangan mahasiswa, terutama dalam performa akademik. Penelitian ini dipusatkan terhadap faktor *Information, Communication,* dan *Social Overload* beserta efek yang berpotensi untuk ditimbulkan yaitu *Technostress* serta *Exhaustion*. Data-data pada penelitian dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner online pada media sosial dan dilakukan pendekatan secara kuantitatif.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa baik *Information, Communication,* dan *Social Overload* secara simultan berpengaruh pada tingkat *Technostress* dan *Exhaustion* seseorang dalam menggunakan media sosial. Penelitian ini menyatakan bahwa banyaknya informasi yang harus diproses disertai dengan adanya interaksi

dan permintaan dukungan sosial secara berlebihan lebih lanjut merupakan faktor utama penyebab stres dan kelelahan bagi para pengguna media sosial. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Yu et al., 2019).

Hasil penelitian juga membuktikan bahwa faktor *Social Overload* memiliki pengaruh paling signifikan terhadap perasaan *Exhaustion* yang dirasakan pengguna media sosial. Penelitian ini menyatakan bahwa perasaan lelah yang disebabkan oleh penggunaan media sosial sangatlah erat kaitannya dengan banyaknya dukungan dan perbandingan status sosial yang dituntut untuk diberikan oleh pengguna. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh (Malik et al., 2020), namun tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yu et al., 2019).

Selain itu, hasil penelitian membuktikan bahwa baik Technostress dan Exhaustion tidak memiliki pengaruh terhadap Academic Performance. Penelitian ini menyatakan bahwa performa akademik para pelajar di kota Batam tidak dipengaruhi oleh intensitas perasaan stres dan lelah yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial secara berlebihan. Penelitian ini memiliki hasil yang berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh (Yu et al., 2019) dan (Malik et al., 2020).

Tidak adanya pengaruh dari efek *Technostress* dan *Exhaustion* terhadap performa akademik pelajar di kota Batam. Penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kultur pada responden di kota Batam. Para pelajar di kota Batam merupakan sekumpulan individual yang telah terbiasa menggunakan media sosial dalam kesehariannya baik untuk bekerja maupun dalam kegiatan pembelajaran. Meskipun pelajar di kota Batam dapat merasakan stres dan lelah akibat penggunaan media sosial, namun hal ini merupakan suatu kultur yang melekat di kota Batam sehingga pengaruhnya dalam penurunan performa akademik sangatlah minim. Bahkan, beberapa pelajar dapat memanfaatkan media sosial guna meningkatkan performa akademiknya apabila digunakan dengan tepat seperti pada penelitian sebelumnya oleh (Khanam, 2020).

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan penelitian ini dapat memperkaya pengetahuan maupun menjadi pertimbangan bagi para mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Dengan mengenali gejala *overload* ini, diharapkan para mahasiswa dapat meringankan konsekuensi dan dampak yang ditimbulkan. Selain itu, para

mahasiswa juga dapat memunculkan kesadaran diri untuk mengubah kebiasaan dengan meminimalisir waktu dan energi yang dihabiskan dalam penggunaan media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

Harahap, M. A., & Adeni, S. (2020). Tren penggunaan media sosial selama pandemi di indonesia. *Jurnal Professional FIS UNIVED*, *7*(2), 13–23.

Khanam, Z. (2020). Social Media Use and Academic Performance: A Study on Undergraduate Accounting Students of Bangladesh. *Asian Journal of Accounting Perspectives*, *13*(2), 78–95. https://doi.org/10.22452/ajap.vol13no2.5

Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2020). 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

Novanda, G., & Supriyanto, A. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Penyimpangan Perilaku pada Mahasiswa. *Seminar Nasional Arah Manajemen Sekolah Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19.*, 75–81.

Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, *1*(1), 18–29.

Shensa, A., Sidani, J. E., Hoffman, B. L., Escobar-Viera, C. G., Melcher, E. M., Primack, B. A., Myers, S. P., & Burke, J. G. (2020). Positive and Negative Social Media Experiences Among Young Adults With and Without Depressive Symptoms. *Journal of Technology in Behavioral Science*. https://doi.org/10.1007/s41347-020-00175-2

Stephanie, C. (2021). *Berapa Lama Orang Indonesia Akses Internet dan Medsos Setiap Hari?* KOMPAS.Com. https://tekno.kompas.com/read/2021/02/23/11320087/berapa-lama-orang-indonesia-akses-internet-dan-medsos-setiap-hari-

Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers and Education*, *143*(November 2018), 103692. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103692

Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, *30*(3), 869–887. https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112

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 52nd Hawaii International Conference on System Sciences*, *6*, 2657–2666. https://doi.org/10.24251/hicss.2019.320