Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TIN) 2025, ISSN 2086-1966 (*printed*)
Vol. 3 No. 01 (2025), hal 140-152

Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kecenderungan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Kota Samarinda Di Era Digital

(The Relationship Between the Intensity of Social Media Use and the Tendency of Academic Burnout among Samarinda *City Students in the Digital Era)*

MELINDA AJENG ANJILIKA[1], MUSLIMIN NULIPATA[1], INDO SENNANG [1]
[1]Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Jl. Ir. J. Juanda No.15, Sidodadi, Kec. Samarinda Ulu, Kota Samarinda, Kalimatan Timur, Indonesia.

Email: 2111102433096@umkt.ac.id

Abstrak: Tingginya penggunaan media sosial sebagai mekanisme pelarian dari tekanan akademik mengindikasikan pola penggunaan berlebihan di kalangan mahasiswa, yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama risiko *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa di kota Samarinda di era digital. Metode ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 404 mahasiswa sebagai sampel yang dipilih melalui teknik *incindental sampling*. Data diperoleh dari kuesioner yang mengukur intensitas penggunaan media sosial dan tingkat *academic burnout*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0,504 (p = 0,000), yang menandakan hubungan yang cukup kuat. Mayoritas mahasiswa (67%) menujukkan intensitas penggunaan media sosial sedang, sedangkan kecenderungan *academic burnout* terdistribusi pada kategori rendah (43%), sedang (22%), dan tinggi (35%). Temuan ini memperkuat bahwa penggunaan media sosial yang lebih tinggi berkorelasi dengan peningkatan risiko *academic burnout*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa di kota Samarinda. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengelola waktu dan pola penggunaan media sosial untuk menghindari gangguan terhadap aktivitas akademik dan menjaga kesehatan mental.

Kata kunci: *academic burnout*; intensitas penggunaan media sosial; mahasiswa

Abstract**:** *The high use of social media as an escape mechanism from academic stress indicates a pattern of excessive use among students, which has the potential to negatively impact mental health, particularly the risk of academic burnout. This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and the tendency toward academic burnout among students in the city of Samarinda in the digital era. This study uses a correlational quantitative approach and involves 404 students as samples selected through incidental sampling techniques. Data were obtained from questionnaires measuring the intensity of social media use and the level of academic burnout. The analysis results show a significant relationship between the two variables, with a Spearman correlation coefficient of* 0,504 (p = 0.000)*, indicating a fairly strong relationship. The majority of students (*67%*) showed a moderate intensity of social media use, while the tendency for academic burnout was distributed across low* (43%)*, moderate* (22%)*, and high* (35%) *categories. These findings reinforce that higher social media use is correlated with an increased risk of academic burnout. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between the intensity of social media use and the tendency for academic burnout among students in the city of Samarinda. Therefore, students need to manage their time and social media usage patterns to avoid interference with academic activities and to maintain mental health.*

Keywords: *academic burnout; intensity of social media use; students*

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi di era digital memungkinkan informasi tersebar cepat dan memudahkan manusia berkomunikasi serta memperoleh pengetahuan sehingga kehidupan menjadi lebih efisien. Media sosial saat ini telah terintegrasi sebagai unsur penting dalam kehidupan mahasiswa (Praditia, 2024). Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 221, 54 juta orang dengan tingkat penetrasi sebesar 79,5%. Platfrom seperti Instagram, Facebook, Twitter dan TikTok tidak hanya dimanfaatkan untuk keperluan komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai wadah untuk memperoleh informasi dan pengetahuan (Kurniasari & Rachmawati, 2020).

Transformasi digital selama satu dekade terakhir turut mempengaruhi kemampuan akademik mahasiswa yang dituntut adaptif terhadap perkembangan teknologi (Lestari, 2018). Namun, ditengah berbagai tuntutan tersebut mahasiswa menghadapi tekanan kompleks yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Penggunaan media sosial secara berlebihan terutama dalam bentuk *doomscrolling*, *FOMO (Fear of Missing Out)* dan perbandingan sosial dapat meningkatkan stres yang mengganggu konsentrasi belajar. Chandra (2024) menemukan bahwa keterlibatan harian dalam *doomscorlling* berpotensi meningkatkan tingkat kecemasan hingga 30%. Salah satu dampak negatif yang banyak diteliti adalah *academic burnout* yaitu kelelahan mental, emosional dan fisik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan (Muflihah & Savira, 2020).

Banyak mahasiswa menggunakan media sosial dengan intensitas tinggi berdampak produktivitas belajar mahasiswa (Safitri., dkk 2025). Penggunaan berlebihan juga meningkatkan risiko kecemasan, stres, depresi, serta kesepian (Fazrian, 2023). Berdasarkan *Self-Determination Theory* Deci & Ryan (1985, dalam Chen dkk., 2022), penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan psikologis dasar seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial, sehingga berpotensi meningkatkan risiko stres dan *academic burnout*. Kondisi ini selaras dengan definisi *burnout* menurut Maslach & Leiter (2016) yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi, semakin banyak dialami oleh mahasiswa.

APA *(American Psychological Association)* (2020) melaporkan bahwa sekitar 81% mahasiswa menunjukkan gejala *burnout*, yang sebagian besar disebabkan oleh beban akademik yang tinggi dan penggunaan media sosial yang intensif. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa *academic burnout* dikalangan mahasiswa sering disebabkan oleh beban tugas yang tinggi, kurangnya dukungan sosial dan tekanan untuk berprestasi, yang semakin diperburuk oleh sistem pembelajaran daring yang intensif (Oktaviani & Marsofiyati, 2023).

Penelitian terdahulu menujukkan bahwa tingkat intensitas penggunaan media sosial memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan akademik dan emosional mahasiswa (Afina dkk., 2024). Fenomena ini juga terjadi di Samarinda, kota yang terus berkembang, di mana mahasiswa kesulitan mengatur waktu antara belajar dan aktivitas digital sehingga produktivitas akademik menurun dan potensi *burnout* meningkat (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Fenomena *academic burnout* pada mahasiswa di Samarinda juga semakin terlihat dalam beberapa tahun terakhir ditandai dengan tingginya beban tugas, kompetisi akademik, serta penggunaan media sosial yang intensif untuk kegiatan akademik maupun hiburan. Kombinasi antara paparan digital yang tinggi, kurangnya manajemen waktu dan tekanan akademik membuat mahasiswa lebih rentan mengalami kelelehan akademik (Keles., dkk 2020). Penelitian lain turut menegaskan adanya peningkatan gejala stres akademik dan penurunan motivasi belajar yang berkaitan dengan tekanan akademik dan penggunaan media sosial berlebihan (Rizky dkk., 2025).

Dengan demikian, penting untuk meneliti hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan *academic burnout*, terlebih di era pasca-pandemi yang ditandai lonjakan penggunaan media digital dalam aktivitas pembelajaran (Astuti dkk., 2023). Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris dalam upaya pencegahan *academic burnout* melalui pengelolaan penggunaan media sosial yang lebih sehat pada mahasiswa, khususnya di Samarinda yang mengalami tantangan dalam menghadapi tuntutan akademik di era digital.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *academic burnout* di kalangan mahasiswa Samarinda pada era digital. Secara teoritis, hasil penelitian diharapakan dapat menjadi referensi bagi riset-riset mendatang, khususnya di bidang psikologi pendidikan dan ilmu komunikasi yang mengkaji dampak penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Secara praktis memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya mengatur intensitas penggunaan media sosial untuk mencegah *academic burnout*, sehingga menjaga keseimbangan antara akademik, sosial dan kesehatan mental.

Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin tinggi kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa.

METODE

Partisipan penelitian. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di kota Samarinda yang diperkirakan berjumlah sekitar 103.304 orang, dengan kriteria inklusi berupa mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Incindental sampling* yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertemuan kebetulan dengan responden yang dianggap relevan dan memenuhi kriteria penelitian (Sugiyono, 2017). Pengumpulan data dilakukan

secara daring melalui kuesioner *Google from* dan memperoleh 404 responden yang berpartisipasi secara sukarela. Pemilihan responden tersebut didasarkan pada pertimbangan keterjangkauan, kesedian mengisi kuesioner, serta kesesuaian karakteristik dengan kebutuhan penelitian.

Desain penelitian. Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara dua variabel, yakni intensitas penggunana media sosial sebagai variabel bebas dan *academic burnout* variabel terikat. Desain ini dipilih karena mampu memungkinkan peneliti menjelaskan kekuatan serta arah hubungan antar variabel secara objektif.

Instrumen Penelitian. Intensitas penggunaan media sosial didefinisikan sebagai tingkat keterlibatan individu dalam aktivitas media meliputi Durasi, Frekuensi, Perhatian dan Penghayatan (Del Barrio, 2004). Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi Balqis (2024) yang terdiri dari 28 item. Instrumen tersebut di adapatasi dari sumber asli menggunakan prosedur back translation untuk memastikan kesetaraan makna serta akurasi isi instrumen, mengingat sampel dan konteks penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan secara fisik, emosional, dan mental akibat tekanan dan tuntutan akademik, yang meliputi tiga aspek yaitu, Kelelahan Emosional, Depersonalisasi dan Penurunan Pencapaian Pribadi (Schaufeli, 2002). Instrumen yang digunakan merupkan diadaptasi dari Fahima (2024) dengan jumlah item 26. Intrumen ini diadaptasi dari sumber asli menggunakan *back translation* untuk memastikan kesetaraan makna dan akurasi isi instrumen, mengingat sampel dan konteks penelitian ini berbeda dari penelitian sebelumnnya.

Kedua instrumen tersebut menerapkan skala Likert, yang meliputi kategori penilaian *favorable* (4 = sangat setuju hingga 1 = sangat tidak setuju) dan *unfavorable* (1 = sangat setuju hingga 4 = sangat tidak setuju).

Penilaian validitas item pada kedua instrumen didasarkan melalui item total *correlation*, yaitu korelasi antara skor setiap item dengan skor total skala. Korelasi ini menujukkan sejauh mana suatu item mampu merepresentasikan kontruk yang diukur. Item dinyatakan valid apabila memiliki nilai $r \geq 0{,}30$ dan ambang batas dapat diturunkan hingga 0,25 apabila jumlah item yang memenuhi kriteria belum mencakupi (Hair dkk., 2019).

Seluruh item pada kedua skala berada diatas batas minimal sehingga tidak ada item yang dieliminasi. Skala intensitas penggunaan media sosial: r = 0,251-0,932 dengan reliabilitas yaitu *Cronbach's Alpha* (α) sebesar 0,912, sementara skala *academic burnout:* r = 0,597-0,886 dengan reliabilitas yaitu *Cronbach's Alpha* (α) sebesar 0,977. Seluruh instrumen dinyatakan layak digunakan tanpa uji coba ulang.

Prosedur penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 09 April-09 Mei 2025. Prosedur penelitian ini yang ditempuh meliputi: Data dikumpulkan secara daring menggunakan kuesioner melalui tautan *Google form* dan disebarluaskan melalui berbagai platfrom media sosial seperti WhatsApp,

Instagram, Telegram dan Twitter. Setelah 1 bulan penyebaran kuesioner dan jumlah responden memenuhi target penelitian, data kemudian dipindahkan dari *Google from* ke *Microsoft Excel* untuk proses analisis lebih lanjut.

Analisis data. Analisi dilakukan dengan teknik *Spearman's Rho* menggunakan program IBM SPSS 25. Sebelum melaksanakan analisis, dilakukan terlebih dahulu pengujian asumsi untuk meneliti kelayakan analisis hipotesis. Pengujuan asumsi mencakup uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*, dimana data dianggap normal jika nilai p > 0,05, sedangkan jika p < 0,05 maka data dianggap tidak berdistribusi normal (Khudriyah, 2021). Selain itu, dilakukan uji linearitas melalui *Test for Linerarity* antara kedua variabel untuk memastikan hubungan keduanya bersifat linear atau tidak (Santoso, 2019).

HASIL

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mengetahui gambaran umum data yang telah dikumpulkan pada tingkat *academic burnout* dan intensitas penggunaan media sosial mahasiswa kota Samarinda. Berdasarkan hasil analisis, di peroleh nilai rata-rata, simpangan baku, serta rentang skor dari kedua variabel penelitian, yang disajikan seperti berikut.

Tabel 1. Deskriptif Data Penelitian

Kelompok Data	Min	Max	Mean	SD
Academic Burnout	26	104	65	13
Intensitas Penggunaan Media Sosial	28	112	70	14

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor variabel *academic burnout* adalah 65 dengan skor minimum 26, maksimum 104, dan standar deviasi sebesar 13. Sementara itu rata-rata skor variabel intensitas penggunaan media sosial adalah 70, dengan skor minimum 28, maksimum 112, dan standar deviasi sebesar 14. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki variasi skor yang cukup luas di antara responden, sehingga mengindikasikan adanya perbedaan tingkat intensitas penggunana media sosial dan *academic burnout* pada mahasiswa kota Samarinda.

Selanjutnya, dilakukan kategorisasi terhadap kedua variabel untuk melihat distribusi responden berdasarkan tingkat intensitas penggunaan media sosial dan *academic burnout.* Hasil kategorisasi tersebut ditasajikan dalam Tabel 2 dan Tabel 3 dibawah ini.

Tabel 2. Kategorisasi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Tinggi	X < 56	128	32%
Sedang	56 ≤ X< 84	268	67%
Rendah	X > 84	8	2%
Total		**404**	**100%**

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas mahasiswa berada pada kategori intensitas penggunaan media sosial tingkat sedang, yaitu sebanyak 268 orang (67%). Sebanyak 128 mahasiswa (32%) dalam kategori tinggi sebaliknya hanya 8 mahasiswa (2%) yang berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial yang cukup intens, dengan sepertiga di antaranya berada pada kategori tinggi. Kondisi ini perlu mendapat perhatian

karena berpotensi mengganggung keseimbangan aktivitas digital dan kesejahteraan akademik.

Tabel 3. Kategorisasi *Academic Burnout*

Kategori	Rentang	Frekuensi	Persentase
Tinggi	X < 52	140	35%
Sedang	52 ≤ X< 78	89	22%
Rendah	X > 78	175	43%
Total		**404**	**100%**

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas mahasiswa berada pada kategori *academic burnout* rendah yaitu sebanyak 175 orang (43%). Sementara itu, 89 mahasiswa (22%) berada pada kategori sedang dan 140 mahasiswa (35%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini memberikan gambaran bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat *burnout* rendah, proporsi mahasiswa dengan tingkat *burnout* tinggi tetap signifikan. Lebih dari sertiga mahasiswa mengalami *burnout* yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan performa akademik mereka.

Sebelum proses analisis, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi untuk memastikan kesesuaian data terhadap persyaratan analisis. Pengujian asumsi yang diterapkan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	0,000	Tidak Normal
Academic Burnout (Y)	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 4, data tidak berdistribusi normal (p < 0,05). Oleh kerena itu, peneliti memutuskan untuk menggunakan uji Spearman's Rho sebagai alternatif yang sesuai. Uji Spearman's Rho digunakan karena mampu mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal atau tidak berdistribusi normal (Ghozali, 2018). Pendekatan ini relevan dan sesuai digunakan untuk pengujian hipotesis dalam penelitian yang dilakukan.

Setelah uji normalitas dilakukan, peneliti melanjutkan dengan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear dari kedua variabel menggunakan *Test for Linerarity* pada SPSS.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel Penelitian	*P*	Ket
Intensitas Penggunaan Media Sosial *Academic Burnout*	0,002	Tidak Linear

Berdasarkan Tabel 5, nilai *for linearity* kedua variabel yaitu p = 0,002 (< 0,05) data tidak bersifat linear. Oleh karena itu peneliti perlu menggunakan metode analisis yang tidak mengasumsikan linearitas hubungan antarvariabel yaitu uji Spearman's Rho.

Dengan demikian pengujian hipotesis menggunakan uji Spearman's Rho yang dipilih untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara kedua variabel. Metode ini dianggap lebih fleksibel karena mampu menangani data berskala ordinal serta hubungan yang tidak bersifat linear (Sarwono & Handayani, 2021).

Tabel 6. Hasil Analisis Penelitian

Variabel Peneltian	*Spearman's Correlation*	*P*
Intensitas Penggunaan Media Sosial *Academic Burnout*	0,504	0,000

Berdasarkan Tabel 6, hasil diatas menunjukkan bahwa uji Spearman's Rho yaitu 0,504. Nilai ini mengindikasikan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa. Menurut standar interpretasi teknik Spearman's Rho, nilai koefisien antara 0,40 hingga 0,59 menunjukkan hubungan yang cukup kuat (Sugiyono, 2017). Selain itu, nilai signifikansi p = 0,000 (<0,05) memperlihatkan bahwa hubungan antarvariabel tersebut signifikan secara statistik.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,504 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori cukup kuat. Dengan demikian, peningkatan intensitas penggunaan media sosial cenderung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

Hal ini sejalan dengan hasil distribusi frekuensi yang memperlihakan bahwa sebanyak 2% mahasiswa menunjukkan intensitas penggunaan media sosial yang rendah, 67% sedang dan 32% tinggi. Sementara itu, dalam hal kecenderungan *academic burnout* 43% mahasiswa tergolong rendah, 22% sedang dan 35% tinggi. Hasil distribusi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki intensitas penggunaan media sosial pada kategori sedang, sementara kecenderungan *academic burnout* tersebar cukup merata pada kategori rendah hingga tinggi.

Kondisi ini menandakan bahwa terdapat tekanan akademik yang bervariasi di kalangan mahasiswa, disertai dengan penggunaan media sosial yang relatif tinggi (Yunalia dkk., 2024). Meskipun belum mencapai tingkat tinggi pada kedua variabel tersebut, kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian khusus karena berisiko mengalami penurunan performa akademik dan kesejateraan psikologis mahasiswa.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan *academic burnout* memiliki korelasi yang signifikan, di mana peningkatan pada satu variabel cenderung terkait dengan peningkatan pada variabel lainnya. Distribusi skor kedua variabel mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi disertai variasi tingkat *burnout.* Meskipun distribusi deskriptif tidak dapat menjelaskan arah hubungan, pola data tersebut konsisten dengan temuan korelasi yang menujukkan adanya dinamika hubungan antara keduanya. Penggunaan media sosial yang relatif tinggi berpotensi meningkatkan kelelahan mental, sedangkan tingkat *burnout* yang beragam dapat mendorong mahasiswa menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian, sehingga menciptakan pola yang saling memperkuat (Andreassen dkk., 2017).

SIMPULAN

Hasil uji Spearman's Rho, menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,504 serta nilai signifikansi p = 0,000. Temuan ini menegaskan bahwa intensitas penggunaan media sosial berhubungan secara signifikan dengan

kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa di Kota Samarinda.

Temuan ini menginterpretasikan bahwa peningkatan intensitas penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan mahasiswa mengalami *academic burnout*. Selain itu, data deskriptif memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial pada kategori sedang, sementara *academic burnout* menunjukkan variasi pada kategori rendah, sedang, dan tinggi.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dan kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa. Nilai korelasi sebesar 0,504 menggambarkan bahwa semakin sering mahasiswa menggunakan media sosial, semakin tinggi pula tingkat kelelehan akademik yang mereka alami. Distribusi skor kedua variabel juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat penggunaan media sosial yang relatif tinggi dengan variasi tingkat *academic burnout* yang tersebar pada kategori rendah hingga tinggi. Meskipun data deskriptif tidak dapat menjelaskan arah hubungan, pola tersebut konsisten dengan hasil korelasi yang menegaskan adanya dinamika hubungan antara kedua variabel.

Selain itu, hasil analisis mengimplikasikan bahwa mahasiswa yang tidak hanya aktif secara waktu tetapi juga terlibat secara emosional dengan media sosial, cenderung menghadapi tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Lopes dkk. (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah *(problematic social media use)* memiliki korelasi signifikan dengan munculnya gejala depresi dan kecemasan. Selanjutnya, Zhao dan Yao (2022) menjelaskan bahwa keterlibatan tinggi pada media sosial berpotensi menimbulkan stres dan mengganggu fungsi kognitif, sehingga berdampak pada penurunan performa akademik. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Amalia dan Widyastuti (2023) yang menemukan bahwa paparan media sosial yang tinggi berkaitan dengan *social media fatigue* serta meningkatnya stres akademik mahasiswa, terutama pada konteks pembelajaran daring.

Hendri dkk. (2024) menyatakan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya risiko *academic burnout*, dengan dukungan sosial dan *self-efficacy* sebagai faktor yang dapat memoderasi dampaknya. Dukungan internasional terhadap temuan ini ditunjukkan oleh penelitian Dhir dkk. (2018) yang menjelaskan bahwa penggunaan media sosial secara intens dapat memicu *social media fatigue*, yang kemudian berdampak pada peningkatan stres psikologis dan kelelahan mental. Selanjutnya, Xie dan Karan (2019) menegaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu regulasi emosi, sehingga berdampak pada menurunnya performa akademik dan meningkatnya risiko *burnout*. Dalam konteks yang lebih luas, Meier dan Reinecke (2021) menyoroti bahwa tekanan sosial seperti tuntutan responsif, perbandingan sosial, dan keterlibatan emosional yang

berlebihan di media sosial turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa.

Dinamika hubungan antara kedua variabel dapat dipahami melalui peningkatan beban emosional, gangguan konsentrasi, dan penurunan regulasi diri yang dialami mahasiswa ketika menggunakan media sosial secara intens. Hal ini selaras dengan teori *ego depletion* dari Baumeister dkk. (1998, dalam He dkk., 2022), yang menjelaskan bahwa penggunaan sumber daya kognitif secara terus-menerus dapat mengurangi kemampuan pengendalian diri, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *burnout*.

Selain itu, teori stres dan koping Lazarus & Folkman (1984, dalam Wegmann dkk., 2023) menunjukkan bahwa media sosial sering digunakan sebagai bentuk koping maladaptif, di mana mahasiswa menggunakan media sosial sebagai pelarian dari tekanan akademik. Strategi ini justru semakin memperburuk kondisi karena tugas akademik tidak terselesaikan dan waktu belajar menjadi berkurang. Studi yang dilakukan oleh Afina dkk. (2024) turut mengindikasikan adanya hubungan antara tingginya frekuensi pemakaian media sosial dan peningkatan rasa lelah dakan konteks kegiatan akademik.

Selain itu, studi oleh Boni dkk. (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan waktu lebih dari empat jam sehari di media sosial memiliki risiko *academic burnout* yang lebih tinggi. Dalam konteks riset saat ini, konsep intensitas penggunaan media sosial diukur melalui empat dimensi: frekuensi, durasi, perhatian, dan penghayatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif secara waktu dan emosional di media sosial cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi sehingga meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout.*

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yaitu penelitian hanya dilakukan sekali dalam satu waktu, sehingga tidak bisa memastikan apakah penggunaan media sosial benar-benar menjadi penyebab *academic burnout*. Data juga dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh mahasiswa, sehingga bisa saja jawaban mereka tidak sepenuhnya sesuai kenyataan karena faktor lupa atau ingin memberi kesan baik dan ada yang mengisi dengan tergesa-gesa karena keterbatasan waktu.

Meskipun demikian, temuan ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memahami kaitan antara media sosial dan *academic burnout*. Hasil ini dapat menjadi dasar bagi perguran tinggi untuk menyusun program edukatif yang mendorong penggunaan media sosial yang sehat dan strategi koping yang lebih adaptif.

Saran untuk penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain, seperti kecemasan akademik atau kontrol diri agar dapat memperluas cakupan penelitian dan memperoleh hasil yang lebih menyeluruh serta bermanfaat dalam menemukan solusi yang lebih tepat.

DAFTAR PUSTAKA

Afina, S. N., Zetha, C. M., Abdillah, G. H., & Murdiana, V. (2024). Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Perubahan Tingkah Laku Generasi Muda. *Jurnal Mahasiswa Kreatif, 2*(1), 185–195. https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2714

Amalia, N., & Widyastuti, F. (2023). Social media fatigue ditinjau dari stres akademik selama pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif, 11*(1), 121–136. https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2829

American Psychological Association. (2024, Oktober 21). *Stress in America™ 2020: A national mental health crisis.* https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october

Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 139–150. http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.10395

Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*(1), 287–293. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006

Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024, Oktober 23). *APJII: Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang.* https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang

Astuti, S. W., Nuraeni, R., & Rina, N. (2023). Penggunaan Media Sosial Dan Kesehatan Mental Mahasiswa Pasca Pandemi COVID. *Promedia (Public Relation dan Media Komunikasi), 8*(2), 190–201. https://doi.org/10.52447/promedia.v8i2.6601

Balqis, Q. M. (2024). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Aceh Model Community di Banda Aceh*. [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. Repository UIN Ar-Raniry.

Boni, H., Panjaitan, F., & Bermani, V. (2024). Adiksi Media Sosial, Depresi, Kecemasan dan Stres pada Generasi Z di Era. *Jurnal Psikologi Digital, 3*(1), 45-60. https://doi.org/10.12345/jpd.v3i1.789

Chandra, M. T (2024, Oktober 21). Doomscrolling dan Adiksi Media Sosial: Lingkaran Negatif yang Menjerat Gen Z. Kumparan. https://kumparan.com/michellechndra/doomscrolling-dan-adiksi-media-sosial- lingkaran-negatif-yang-menjerat-gen-z-2414YglWm3m/full

Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-

Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., & Ryan, R. M. (2022). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion, 46*(2), 208–224. https://doi.org/10.1007/s11031-022-09930-3

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being: A study of Thai youth. *Computers in Human Behavior, 88*(1), 309–317. https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.07.007

Fahima, C. A. (2024). *Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh.* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry]. Repository UIN Ar-Raniry.

Fazrian, T. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. Jurnal Psikologi dan Konseling West Science, 1(1), 19–30. https://wnj.westscience-press.com/index.php/jpkws/article/view/180

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25.* Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

He, Y., Zhang, Z., Wang, F., & Li, X. (2022). Parental phubbing and learning burnout in adolescents: The mediating role of ego depletion. *Frontiers in Psychology, 13* (1), 963492. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.963492

Hendri, S. A., Handayani, R., & Wardi, J. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan stres akademik terhadap academic burnout pada mahasiswa kepaniteraan klinik dengan self-efficacy sebagai mediasi. *Baseline: Jurnal Mahasiswa Magister Manajemen, 1*(3), 8–20. https://journal.unilak.ac.id/index.php/BASELINE/article/view/22608

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 79–93. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851

Khudriyah. (2021). *Metodologi Penelitian: Panduan Menyusun Proposal dan Laporan Penelitian.* Yogyakarta: Deepublish.

Kurniasari, I., & Rachmawati, Y. (2020). Peran media sosial dalam mengakses informasi dan pengetahuan pada generasi milenial. *Jurnal Ilmu Komunikasi, 18*(2), 123–135. https://doi.org/10.24002/jik.v18i2.3657

Lestari, S. (2018). Peran Teknologi dalam Pendidikan di Era Globalisasi.

Edureligia; *Jurnal Pendidikan Agama Islam, 2*(2), 94–100. https://doi.org/10.33650/edureligia.v2i2.459

Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. de F., Soares, L. O. N., Telfar Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). *Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: A systematic review. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 25*(11), 691–702. https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical overview. *Current Opinion in Psychology, 36*(1), 29–33. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.014

Muflihah, L., & Savira, S. I. (2020). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(2), 201-211. https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40975

Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2023). Pengaruh beban tugas akademik dan dukungan sosial terhadap tingkat burnout mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran. Harmoni Pendidikan: *Jurnal Ilmu Pendidikan, 2*(1), 45–59. https://doi.org/10.62383/hardik.v2i1.1102

Praditia, D. D. (2024). Pengaruh Media Sosial Instagram terhadap Konstruksi Realitas Sosial pada Komunitas Mahasiswa Untirta. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4*(1), 163–169. https://doi.org/10.47467/elmujtama.v4i1.1172

Rizky, A. A., Siregar, D. A., & Siregar, R. A. (2025). Dampak kecanduan media sosial sebagai pemicu stres akademik. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan, 21*(2), 112–123. https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(2).19037

Safitri, A. U., Hartanto, R., & Wijaya, D. (2025). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap produktivitas belajar mahasiswa. *Jurnal Rekayasa Sistem Informasi dan Teknologi, 2*(3), 45–56. https://doi.org/10.70248/jrsit.v2i3.1778

Santoso, S. (2019*). Menguasai statistik multivariat dengan SPSS.* Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). *Metode Kuantitatif.* Surakarta: Unisri Press.

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (ed.13). Bandung: Alfabeta.

Wegmann, E., Schiebener, J., & Brand, M. (2023). Social-networks use as adaptive or maladaptive strategy for coping with stress. *Scientific Reports, 13*(1), 11895. https://doi.org/10.1038/s41598-023-39042-4

Xie, W., & Karan, K. (2019). Predicting Facebook addiction and academic performance: The role of emotional regulation. *Social Science Computer Review, 37*(3), 362–379. https://doi.org/10.1177/0894439318754490

Yunalia, E. M., Haryuni, S., Samudera, W. S., & Hawiyah, S. (2024). Hubungan tingkat stres dengan social media self disclosure pada mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan, 17*(1), 128-138. https://doi.org/10.33992/jgk.v17i1.3305

Zhao, L., & Yao, Z. (2022). The influence of social media use intensity, self-esteem and stress on college students' academic performance. In Proceedings of the 3rd International Symposium on Automation, Information and Computing (ISAIC 2022) (pp. 801-806). SciTePress. https://doi.org/10.5220/0012055600000036