

Peran lingkungan keluarga terhadap social media fatigue yang dialami oleh pelajar selama pandemi COVID-19

Shafira Angelia Putri

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 200401110070@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

peran; lingkungan keluarga; social media fatigue; pelajar; pandemi COVID-19

Keywords:

role; family environment; social media fatigue; students; COVID-19 pandemic

ABSTRAK

Penelitian ini membahas peran lingkungan keluarga dalam membantu mengurangi social media fatigue pada pelajar selama pandemi COVID-19. Pandemi mendorong pembelajaran online yang intensif, berpotensi menyebabkan social media fatigue. Melalui analisis literatur, penelitian ini mengonfirmasi bahwa dukungan keluarga dalam bentuk motivasi dan perhatian dapat membantu mengatasi dampak negatif dari penggunaan media sosial yang berlebihan.

ABSTRACT

This study discusses the role of the family environment in helping reduce social media fatigue in students during the COVID-19 pandemic.

The pandemic has encouraged intensive online learning, potentially causing social media fatigue. Through literature analysis, the study confirmed that family support in the form of motivation and attention can help overcome the negative impact of excessive social media use.

Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk sosial selalu hidup berdampingan dengan manusia lain. Manusia saling membantu dan membutuhkan antara satu dengan yang lainnya. Tempat manusia untuk saling bertemu, tumbuh dan berkembang, berinteraksi dengan orang lain di sekitarnya disebut dengan lingkungan sosial. Lingkungan sosial dapat mempengaruhi seseorang dalam berperilaku. Menurut Purwanto (dalam Tamara, 2016) secara langsung maupun tidak langsung, lingkungan sosial dapat mempengaruhi seseorang. Pengaruh secara langsung dapat dilihat dari interaksi yang dilakukan dengan keluarga, guru, teman, dan masyarakat. Sedangkan pengaruh tidak langsung dapat dilihat dari informasi yang diterima dari televisi, media sosial, radio, dan lain sebagainya. Di masa pandemi COVID-19 saat ini, lingkungan sangat berperan penting bagi seseorang.

Pada saat jumlah korban COVID-19 semakin melonjak, pemerintah Indonesia mengeluarkan beberapa kebijakan untuk menekan jumlah peningkatan virus ini. interaksi atau kontak fisik antara satu sama lain membuat penyebaran virus COVID-19 ini menjadi sangat cepat. Kebijakan pemerintah ini mengakibatkan interaksi dalam segala hal dibatasi, termasuk dalam bidang pendidikan. Pembelajaran selama pandemic dilaksanakan secara virtual. Pelaksanaan pembelajaran dilakukan melalui media YouTube dan tugas yang pengumpulannya harus diupload melalui media sosial. Kegiatan belajar online yang dilakukan oleh pelajar selama dua tahun terakhir,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mengharuskan pelajar untuk lebih intensif menggunakan media sosial. Zhang et al, (2016) mengatakan bahwa kelebihan informasi yang didapatkan dari media sosial dapat menyebabkan resiko social media fatigue karena membebani kognisi siswa. Dhir et al, (2018) mendefinisikan social media fatigue sebagai perasaan lelah yang timbul secara mental bagi pengguna media sosial akibat terlalu berlebihan dalam berinteraksi menggunakan media sosial. Lebih lanjut Pustikasari dan Fitriyanti (2021) menjelaskan bahwa banyak pelajar yang mengalami social media fatigue selama mengikuti pembelajaran virtual di masa pandemi COVID-19. Intensitas penggunaan sosial media selama pandemi ini meningkat terutama para pelajar yang harus melakukan pertemuan kelas online selama pembelajaran berlangsung.

Bright et al, (2015) menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami social media fatigue menunjukkan gejala berupa rasa lelah, kecewa, marah, atau bahkan kehilangan minat untuk berinteraksi di berbagai aspek penggunaan media sosial. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi social media fatigue, salah satunya karena kelebihan informasi yang diterima dari media sosial. social media fatigue dapat dikurangi jika seseorang mendapatkan dukungan dari keluarganya. Dukungan ini dapat berupa motivasi dan perhatian sehingga menumbuhkan semangat bagi seseorang (Chaerani dan Novianti, 2021). Manfaat dari penelitian ini yaitu untuk memahami bahwa lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting untuk dapat membantu mengurangi social media fatigue yang dialami oleh pelajar selama pandemi COVID-19. Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan diatas, penulis ingin mengungkapkan bagaimana peran lingkungan keluarga terhadap social media fatigue yang dialami oleh pelajar selama pandemi COVID-19.

Pembahasan

Social Media Fatigue

Menurut Bright et al (2015) *social media fatigue* adalah perasaan lelah dan letih yang dialami oleh pengguna media sosial karena kelebihan informasi dari media sosial. Rasa lelah ini timbul disebabkan oleh banyaknya konten yang tersedia, situs, dan juga waktu yang dihabiskan untuk bermain media sosial (Technopedia, 2011). Selama pandemi berlangsung, hampir setiap harinya seseorang aktif menggunakan media sosial untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan teman-teman atau mendapatkan informasi mengenai pekerjaan, tugas, dan segala macam bentuk informasi. Kelebihan informasi akan membuat individu merasa terbebani secara kognitif. Beban kognitif yang berlangsung dalam kurun waktu lama dapat mengganggu kesehatan mental individu (Rahardjo et al., 2020).

Menurut Argaheni (2020) *social media fatigue* menyebabkan seseorang mengalami beberapa gejala diantaranya rasa lelah, emosi yang tidak stabil, kehilangan minat, dan menghentikan kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan media sosial. *Social media fatigue* dapat membuat seseorang mengalami kehilangan fokus dan konsentrasi terhadap sesuatu yang dikerjakannya sehingga individu akan mengalami penurunan kinerja. *social media fatigue* yang dialami oleh seorang pelajar selama pandemi COVID-19 akan membuatnya mengalami penurunan dalam prestasi belajar karena diduga tidak

mampu memberikan kinerja yang maksimal. Selain mengganggu kesehatan mental, *social media fatigue* juga dapat mengganggu kesehatan fisik. Brailovskaia et al (dalam Shyahnaz dan Takwin, 2022) menyebutkan ada gejala lain yang ditimbulkan oleh penderita *social media fatigue* berupa pola tidur yang terganggu atau insomnia, kecemasan, bahkan masalah dalam hubungan sosial. Pola tidur yang terganggu secara terus-menerus dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan pada kesehatan fisik seperti pusing, obesitas, diabetes, bahkan hingga meningkatkan risiko kematian.

Xiao et al (2019) mendefinisikan *social media fatigue* sebagai suatu fenomena yang terjadi karena adanya faktor sosial dan teknologi. Pelajar yang mengalami *social media fatigue* memiliki faktor sosial yang lebih mendominasi daripada faktor teknologi. Misalnya pelajar lebih nyaman untuk berdiskusi secara langsung dengan teman daripada berdiskusi melalui media sosial. Menurut Eppler (dalam Rahardjo et al, 2020) *social media fatigue* disebabkan karena kelebihan informasi yang diterima dari media sosial. Kelebihan informasi ini terjadi jika individu diberikan informasi dalam jumlah besar yang melebihi kapasitas untuk memproses informasi yang didapatkan dari media sosial.

Gaudiso (2017) menjelaskan faktor lain yang menyebabkan *social media fatigue* adalah individu merasa kehidupan pribadinya terganggu akibat adanya penggunaan media sosial yang disebut dengan *invasion of life*. seorang individu akan merasa kehidupannya terinvasi karena adanya tuntutan pekerjaan ataupun tugas sekolah yang harus dikerjakan secara *daring* menggunakan media sosial. Menurut Ahorsu (2020) kecemasan juga menjadi faktor penyebab terjadinya *social media fatigue*. Pada masa pandemi COVID-19, kebanyakan individu mengalami kecemasan atau perasaan takut karena banyaknya informasi yang diterima dari media sosial mulai dari korban, kebijakan baru, hingga meningkatnya angka kematian akibat COVID-19 sehingga kebanyakan orang lebih memilih untuk mengurangi penggunaan media sosial.

Social media fatigue juga terjadi karena individu sadar bahwa terlalu berlebihan bermain media sosial itu kurang menguntungkan. Misalnya jam tidur yang terganggu atau *insomnia* karena bermain media sosial sampai tidak sadar waktu. Individu juga merasa bahwa kehidupan sosialnya telah dirampas karena adanya media sosial, seperti waktu yang seharusnya dihabiskan dengan keluarga malah digunakan untuk bermain media sosial. Individu yang mengurangi penggunaan media sosial merasa bahwa kehidupannya menjadi lebih produktif.

Lingkungan keluarga

Menurut Ahmadi dan nur (dalam Rahayu et al, 2016) keluarga adalah kelompok sosial kecil yang didasarkan hubungan darah. Keluarga terdiri atas anggota keluarga inti dan non-inti. Keluarga inti terdiri dari ibu, ayah, dan anak. Sedangkan, keluarga non-inti terdiri dari anggota keluarga lain yang memiliki ikatan darah. Selain terikat dengan hubungan darah, seseorang yang diadopsi juga termasuk dalam bagian anggota keluarga. Menurut Umah (2019) lingkungan keluarga yaitu tempat berinteraksi dengan anggota keluarga meliputi tempat tumbuh kembang, bagaimana keadaan ekonomi keluarga, cara orang tua dalam mendidik, dan suasana rumah. Interaksi yang dilakukan secara terus-menerus dalam lingkungan keluarga dapat membuat anggota keluarga merasa saling mempengaruhi dan membutuhkan antara satu dengan yang lainnya.

Andriyani (2020) menjelaskan pengertian lingkungan keluarga adalah tempat pertama seseorang untuk belajar berbagai macam hal mulai dari pemenuhan kebutuhan-kebutuhan dasar manusia hingga pembentukan kepribadian individu. Interaksi yang terjadi setiap harinya dalam lingkungan keluarga membuat individu memperoleh banyak pelajaran yang dapat mengembangkan kemampuan nalar. Antar anggota dalam keluarga yang saling berbagi pengalaman membuat banyak hal yang diketahui dan dipelajari mulai dari membedakan suatu hal yang baik dan buruk, saling menyayangi, hingga saling melengkapi antara satu sama lain.

Menurut Dalyono (2008) mendefinisikan keluarga sebagai tempat individu diasuh dan dibesarkan, individu tumbuh bersama dalam lingkungan keluarga sehingga keluarga memiliki pengaruh yang sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Pola kehidupan keluarga, keadaan keluarga, dan perilaku anggota keluarga terhadap individu sangat mempengaruhi individu dalam berperilaku. Menurut Randall (dalam Esai, 2021) menjelaskan keluarga sebagai sistem memiliki suatu hubungan yang saling berkaitan dan memiliki karakteristik sebagai berikut:

Pertama, keluarga sebagai keseluruhan. Memahami Sebuah keluarga tidak dapat dilakukan jika hanya terfokus pada satu individu saja. Jika seorang anggota keluarga mengalami suatu permasalahan maka pendekatan keluarga sebagai sistem lebih memfokuskan terhadap bagaimana kehidupan di dalam keluarga, lalu memberikan fokus kepada individu. Berbeda dengan pendekatan psikologi yang lebih memfokuskan pada permasalahan individu terlebih dahulu, kemudian melihat peran dari anggota keluarga lainnya.

Kedua, keluarga memiliki tujuan. Setiap keluarga harus memiliki suatu tujuan yang ingin dicapai sehingga masing-masing anggota keluarga akan memiliki usaha atau efektivitas untuk mencapai tujuan dalam keluarganya.

Ketiga, keseimbangan. Untuk meraih tujuan yang diinginkan maka sebuah keluarga akan menghadapi banyak situasi dan perubahan. Dalam menghadapi situasi yang datang, keluarga akan beradaptasi dan melakukan penyesuaian terhadap perubahan. Sebuah keluarga akan menjaga keseimbangan antar anggota keluarga agar tujuan yang diinginkan dapat tercapai

Keluarga memiliki 5 dasar fungsi : (1) Fungsi reproduksi yaitu keluarga sebagai sarana untuk manusia menyalurkan hasrat seksual dengan manusia lain secara legal sesuai hukum dan agama sehingga ia akan memiliki keturunan; (2) Fungsi sosialisasi dan pendidikan yaitu keluarga menjadi sarana untuk mendidik anak mulai dari agama, nilai sosial, keterampilan, bahkan pengetahuan yang didapatkan dari awal lahir hingga tumbuh dan berkembang; (3) Fungsi peran sosial yaitu keluarga sebagai pemberi identitas terhadap individu seperti ras, etnis, agama, dan lain sebagainya; (4) Fungsi dukungan ekonomi yaitu keluarga sebagai tempat pemenuhan kebutuhan materi seperti makanan, minuman, tempat tinggal, dan juga pakaian; (5) Fungsi dukungan emosi dan pemeliharaan yaitu sebuah keluarga dapat memberikan pengalaman untuk berinteraksi yang paling pertama bagi seorang anak. Interaksi ini bersifat mendalam, berpengaruh, dan juga mengasuh (Andriyani, 2020).

Pada masa pandemic COVID 19, banyak sekali perubahan yang terjadi salah satunya pembatasan pembelajaran yang dilakukan secara virtual. Pelajar lebih banyak menghabiskan waktu di rumah sehingga interaksi yang ada dalam keluarga cenderung meningkat. Maka dari itu, lingkungan keluarga memiliki peran yang sangat penting untuk membantu pelajar menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi selama pandemi COVID-19. Pembelajaran virtual yang dilakukan oleh pelajar memiliki tuntutan yang lebih berat daripada belajar bertatap muka secara langsung. Pelajar dituntut untuk menggunakan media sosial selama proses belajar *online* untuk mendapatkan informasi mengenai pembelajaran. Seperti sarana pembelajaran yang dilakukan melalui media YouTube ataupun Instagram untuk mengupload tugas. Informasi yang terlalu banyak didapatkan oleh pelajar melalui media sosial dapat membuat pelajar merasa terbebani sehingga menyebabkan resiko *social media fatigue* (Zhang et al, 2016). *Social media fatigue* adalah perasaan lelah, kecewa, marah, atau bahkan kehilangan minat untuk menggunakan media sosial (Bright et al, 2015)

Seorang pelajar yang terkena *social media fatigue* mengalami penurunan dalam konsentrasi dan fokus dalam mengerjakan suatu hal yang menyebabkan berkurangnya performa belajar. Namun, di masa pandemic saat ini seorang pelajar dituntut untuk terus belajar dan menggunakan media sosial. Jika pelajar tidak mengikuti pembelajaran *online* karena rasa lelah yang dialaminya, maka ia akan ketinggalan materi pembelajaran sehingga mengalami penurunan prestasi dalam pembelajaran (Argaheni, 2020). Lingkungan keluarga sebagai lingkungan pertama seseorang untuk berkembang dan mendapatkan pendidikan memiliki peranan yang sangat penting dalam membantu mengurangi *social media fatigue* yang dialami pelajar. Interaksi yang terjadi secara intensif antara sesama anggota dalam lingkungan keluarga membuat anggota keluarga memiliki hubungan yang erat dan saling mempengaruhi antar sesama. Pengalaman-pengalaman interaksi dalam keluarga dapat menentukan perilaku belajar siswa. Maka dari itu, peran keluarga menjadi sangat penting untuk membantu pelajar memiliki *self-regulating* agar pelajar dapat memberi penguatan secara internal dalam diri sendiri. Penguatan yang dimiliki pelajar ini dapat membuat ia mampu menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran yang didapatkan dari kegiatan belajar *online* sehingga dapat mengurangi resiko *social media fatigue* (Ulva et al, 2020)

Pelajar yang mengalami *social media fatigue* harus beristirahat dari aktivitas media sosialnya untuk meminimalisir dampak yang lebih berat. Pelajar yang mengalami *social media fatigue* harus bisa mengontrol penggunaan media sosial dan membatasi waktu penggunaan media sosial dengan menggunakannya pada saat penting saja seperti pada saat ada kelas atau penyampain materi. Selain itu, dukungan juga sangat efektif dalam membantu seseorang menghadapi masalah yang dialaminya. Menurut (Maziyah, 2015) menjelaskan pada dasarnya dukungan terdiri dari lima jenis, yaitu: (1) Dukungan emosi, meliputi ungkapan rasa peduli, perhatian, ataupun empati untuk seseorang; (2) Dukungan penghargaan, merupakan suatu ungkapan atau penghargaan positif yang didapatkan oleh individu dan juga suatu dorongan positif agar individu melakukan kemajuan; (3) Dukungan instrumental, dukungan ini secara langsung diberikan untuk individu yang mengalami permasalahan.; (4) Dukungan informasi, dukungan ini berupa saran, nasehat, dan juga umpan balik untuk individu; (5) Dukungan hubungan sosial, dukungan ini membuat individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok sosial

tertentu. Kebersamaan yang ada dalam kelompok dapat dijadikan sebuah dukungan bagi individu sehingga membantu individu untuk mengurangi kekhawatiran akan masalah yang sedang dihadapinya.

Oleh karena itu, dukungan dari keluarga berpengaruh sangat besar untuk seorang anak, baik dari dukungan fisik maupun dukungan psikologis yang dapat mengarahkan anak, memfasilitasi anak untuk belajar dan membuatnya dapat meningkatkan motivasi untuk belajar (Saragih et al, 2021). Dukungan dari keluarga juga dapat membantu mengurangi *social media fatigue* seorang pelajar agar ia bisa untuk mengikuti pelajaran melalui media sosial lagi dan berinteraksi juga dengan teman melalui media sosial. Dukungan keluarga menurut friedman (dalam Zhelina, 2021) dapat berupa bantuan jika ada anggota keluarga kesusahan, dan selalu siap mendukung hal-hal yang dilakukan ditunjukkan dengan sikap, tindakan, dan penerimaan terhadap anggota keluarga. Dukungan keluarga akan berlangsung sepanjang individu itu hidup tetapi dengan jenis dan sifat yang berbeda-beda antar keluarga.

Dukungan dari keluarga sendiri dapat berupa dukungan *instrumental support* dan *emosional support*. *Instrumental support* yaitu keluarga dapat dijadikan seseorang sebagai tempat berkeluh kesah mencurahkan segala pikiran, dan bercerita tentang permasalahan yang dialami (Sari, 2020). Pada saat pandemic saat ini, tentu saja banyak anak mengalami masalah akibat perubahan yang ada, salah satunya masalah kelelahan media sosial yang dialami pelajar selama proses pembelajaran online. Seseorang membutuhkan tempat untuk bercerita agar membantunya mengurangi masalah yang dialami. Menceritakan suatu masalah kepada orang lain adalah suatu bentuk mengungkapkan ekspresi terhadap suatu hal yang terjadi. Bercerita tentang masalah yang dialami dapat membuat pelajar merasa bahwa mereka tidak sendirian, ada orang terdekat yang bisa membantunya menyelesaikan masalahnya. Dengan bercerita maka pelajar akan merasa lega dan menemukan solusi terhadap masalah yang dihadapinya.

Sedangkan, *emotional support* adalah dukungan yang menimbulkan perasaan nyaman, perasaan cinta dalam bentuk perhatian, semangat, motivasi dan lain sebagainya (Sari, 2020). Keluarga harus bisa dijadikan pelajar sebagai tempat untuk mendapatkan perhatian ataupun motivasi karena keluarga adalah lingkungan paling terdekat dengan individu. Dengan dukungan dari keluarga berupa perhatian dan motivasi membuat pelajar memiliki semangat untuk terus berusaha mengerjakan tanggung jawabnya yaitu mengikuti pembelajaran *online*. Dukungan lain yang dapat diberikan keluarga untuk mengurangi *social media fatigue* juga dapat berupa dukungan penghargaan, dengan memberikan suatu penghargaan atas aktivitas pembelajaran *online* yang dilakukan pelajar, misalnya keluarga memberikan penghargaan kepada anak yang menyelesaikan kelas *online* dengan menonton materi YouTube sampai akhir atau memberikan penghargaan untuk anak yang sudah menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya. Dukungan ini membuat individu merasa bahwa dirinya berharga sehingga menumbuhkan semangat dalam dirinya untuk terus mengulangi hal yang sama agar mendapatkan sebuah penghargaan lagi.

Keluarga memiliki peran yaitu: (1) Sebagai sumber dalam pemberi rasa kasih sayang. (2) Peran keluarga sebagai tempat untuk mencurahkan segala isi hati; (3) Peran dalam mengelola rumah tangga; (4) Peran sebagai pembimbing; (5) Peran dalam segi

emosional (Hatimah et al, n.d.). Di masa pandemi saat ini peran keluarga sangat dibutuhkan. Keluarga sebagai pemberi kasih sayang berupa perhatian atau cara memperlakukan seorang anak membuat pelajar merasa nyaman sehingga mempengaruhi mentalnya secara maksimal. Keluarga sebagai tempat untuk mencurahkan isi hati, membuat pelajar menjadi lebih terbuka terkait masalah yang dialaminya sehingga keluarga dapat memberikan solusi untuk masalah tersebut. Peran keluarga dalam mengelola rumah tangga, orang tua yang menjalankan perannya dengan baik dapat dijadikan anak sebagai contoh untuk bertanggung jawab dalam melaksanakan perannya sehingga pelajar akan bertanggung jawab untuk tetap mengikuti kelas dan menggunakan media sosial selama pembelajaran *online*. Keluarga juga harus mampu menjadi pembimbing sehingga ketika pelajar mengalami masalah maka orang tua dapat membimbing untuk mencari jalan keluarga. Hubungan emosional antar anggota keluarga juga harus harmonis sehingga setiap anggota dalam keluarga akan merasa saling membutuhkan antara satu sama lain.

Menurut Winingsih (dalam Ulva et al, 2020) orang tua memiliki empat peran selama pembelajaran *online* yaitu : (1) Peran orang tua untuk menjadi guru yang membantu anak dalam proses pembelajaran *online* , (2) orang tua menjadi fasilitator, yang memfasilitasi anaknya untuk menunjang sarana dan prasarana selama kegiatan belajar *online*, (3) orang tua sebagai motivator yang dapat memberikan dukungan untuk mengikuti pelajaran, sehingga pelajar memiliki semangat dari dalam diri untuk belajar, (4) orang tua sebagai pengaruh. yang dapat mempengaruhi anak dalam proses pembelajaran. Penelitian terdahulu yang serupa yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rahardjo et al, (2020) menjelaskan bahwa *social media fatigue* rentan dialami oleh mahasiswa yang melakukan pembelajaran *online* selama pandemi COVID-19. Penelitian ini membahas mengenai penyebab *social media fatigue* berupa neurotisme, *invasion of life*, kecemasan, dan kelebihan informasi. Penelitian ini menunjukkan kelebihan informasi memiliki pengaruh yang besar yang dapat menyebabkan *social media fatigue* dan mahasiswa pria yang lebih rentan mengalami *social media fatigue* pada saat pembelajaran *daring* selama pandemi COVID-19.

Penelitian oleh Shyahnaz dan Takwin (2022) menjelaskan bahwa antara kelelahan media sosial dengan rasa takut terhadap COVID-19 memiliki hubungan yang signifikan. Semakin tinggi tingkat *social media fatigue* yang dialami seseorang maka akan semakin tinggi juga ketakutan terhadap COVID-19 yang dirasakan seseorang. Penggunaan media sosial yang berlebih dapat menyebabkan meningkatnya perasaan takut. Perasaan takut yang berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami kecemasan dan depresi. Penelitian yang juga dilakukan oleh Saragih et al (2021) menjelaskan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh yang besar untuk memberikan motivasi kepada pelajar selama masa pandemi COVID-19. Keluarga memiliki peran penting untuk mendukung semua hal yang dilakukan oleh pelajar seperti keluarga berperan penting untuk memberikan masukan atau saran kepada pelajar sehingga mereka dapat memecahkan masalah yang dialami selama pembelajaran *online*.

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan mengenai dampak dan penyebab *social media fatigue* yang dialami pelajar. Serta bagaimana pengaruh keluarga dalam memberikan pengaruh terhadap motivasi kepada pelajar selama masa pandemi COVID-

19. Sama halnya dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini menjelaskan bahwa lingkungan keluarga memiliki pengaruh dan peran yang sangat besar untuk dapat membantu mengurangi *social media fatigue* yang dialami seorang pelajar selama pandemi COVID-19. Dukungan-dukungan yang diberikan oleh keluarga dapat menumbuhkan semangat dari dalam diri seorang pelajar sehingga kelelahan bermedia sosial yang dialaminya dapat teratasi.

Jika seseorang mendapatkan dukungan dari keluarga maka resiko ia memiliki *social media fatigue* akan berkurang. Tidak hanya selama masa pandemi COVID-19 tetapi juga pada masa-masa pelajar mengalami kelelahan dalam bermedia sosial mereka akan dapat menyelesaikan masalah yang dialaminya. Pelajar akan merasa mendapatkan dukungan yang dapat memotivasinya menyelesaikan tugas-tugas yang ada yang menuntutnya untuk menggunakan media sosial. Pelajar yang mencurahkan segala isi hatinya kepada keluarga terkait masalah yang sedang dihadapinya, membuatnya mendapatkan saran atau pandangan baru untuk menyikapi masalah yang dihadapinya.

Lingkungan keluarga memang memiliki peran yang sangat penting dalam membantu mengurangi *social media fatigue* yang dialami pelajar selama pandemic COVID-19. Namun, pada kenyataan kebanyakan dari keluarga belum memahami tentang peran yang dia miliki. Hal ini membuat kebanyakan para pelajar yang mengalami *social media fatigue* belum bisa teratasi dengan baik karena peran keluarga sebagai lingkungan pertama seseorang tidak berjalan dengan baik. Dukungan utama yang tidak didapatkan dari keluarga membuat *social media fatigue* yang dialami pelajar semakin parah bahkan bisa menyebabkan depresi. Supaya hal tersebut tidak terjadi, maka seharusnya keluarga dapat memahami terkait peran-peran yang dimiliki terutama dalam pemberian dukungan terhadap anggota keluarga yang mengalami suatu masalah agar seseorang mendapatkan semangat dan solusi sehingga masalah yang dialaminya dapat teratasi.

Kesimpulan dan Saran

Pada masa pandemi saat ini banyak pelajar mengalami *social media fatigue*. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran lingkungan keluarga terhadap *social media fatigue* yang dialami oleh pelajar selama pandemi COVID-19. *Social media fatigue* yang dialami pelajar selama pandemi COVID-19 terjadi karena tuntutan untuk harus mengikuti kegiatan belajar *online* selama pandemi. *Social media fatigue* ini dapat memberikan dampak yang serius bagi pelajar seperti menurunnya konsentrasi dan fokus untuk mengerjakan sesuatu hingga masalah kesehatan mental. Seorang pelajar yang mengalami *social media fatigue* akan mengalami penurunan dalam prestasi belajar. Lingkungan keluarga sebagai lingkungan pertama seorang anak untuk belajar, bertumbuh, dan berkembang tentunya memiliki peran yang penting untuk membantu mengurangi *social media fatigue* yang dialami pelajar.

Peran yang dapat diberikan oleh keluarga yaitu berupa pemberian rasa kasih sayang, perhatian, pemberi dukungan, dan tempat anak untuk mencurahkan segala isi hati. Dukungan dari keluarga sangat berarti bagi seseorang sehingga akan menumbuhkan rasa semangat dalam dirinya. Dukungan yang diberikan dapat berupa

dukungan *emotional support*, dukungan penghargaan, dan *instrumental support*. Penelitian ini bisa digunakan untuk dapat memahami peran keluarga dalam membantu mengurangi *social media fatigue* yang dialami oleh pelajar selama masa pandemi COVID-19. Dengan mengetahui peran keluarga dan seberapa penting pengaruh keluarga untuk membantu mengatasi masalah individu membuat keluarga akan menjadi lebih peka terhadap masalah yang dialami anggota keluarga. Keluarga sebagai lingkungan yang pertama dan terdekat bagi pelajar juga akan memberikan bantuan yang paling utama berupa perhatian, dukungan, kasih sayang, dan juga semangat untuk membantu mengurangi *social media fatigue* yang dialami oleh pelajar sehingga dapat meminimalisir dampak yang lebih berat kedepannya.

Dukungan bagi pelajar yang mengalami *social media fatigue* seharusnya tidak didapatkan melalui lingkungan keluarga saja tetapi juga lingkungan lain di sekitar individu. Saran penelitian selanjutnya yaitu agar lebih memperhatikan peran-peran lingkungan sosial lainnya seperti lingkungan masyarakat, lingkungan sekolah, dan lingkungan teman sebaya untuk membantu seseorang menghadapi *social media fatigue*.

Daftar Pustaka

- Andriyani, J. (2016). Peran lingkungan keluarga dalam mengatasi kenakalan remaja (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi COVID-19 terhadap mahasiswa Indonesia a systematic review: The impact of online lectures during the COVID-19 pandemic against Indonesian students. *PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 2020.
- Aziz, Abdul, Padil, Mohammad, Mujtahid, Mujtahid and Prihadi, Kususanto Ditto (2022) Transformational leadership style in rural schools during pandemic: A case study in Indonesian non-WEIRD community. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 11 (2). pp. 947-953. ISSN 2252-8822
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue: *Computers in Human Behavior*, 44, 148- 155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Chaerani & Novianti Fakultas Ilmu Kesehatan, E., & Pembangunan Veteran Jakarta Abstrak, U. (2021). Pengaruh dukungan keluarga dan teman sebaya terhadap kecemasan belajar saat pandemi COVID 19 pada remaja: The effect of family and peer support on study anxiety during the COVID-19 pandemic in adolescents. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat* (Vol. 13).
- Dalyono. (2008). Psikologi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological well-being – 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>
- Esai, B. R. (2021). Dinamika masyarakat di masa pandemi para kontributor.
- Gaudiso, F., Turel, O., & Galimberti, C. (2017). The mediating role of strain facets and coping strategies in translating techno-stressors into adverse job outcomes.

- Computers in Human Behavior, 69, 189-196. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.041>
- Hatimah, I., Departemen, D., & Sekolah, P. L. (n.d.). Keterlibatan keluarga dalam kegiatan di sekolah dalam perspektif kemitraan.
- Maziyah, Fa'izatul. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan tingkat kecemasan dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) NU Tuban. Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Monalisa Tamara, R. (2016). Peranan lingkungan sosial terhadap pembentukan sikap peduli lingkungan peserta didik di SMA Negeri Kabupaten Cianjur. In *Jurnal Pendidikan Geografi* (Vol. 16, Issue 1).
- 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>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*. 19(2). 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Rahayu Sumber, S., Ilmu Sosial Mamangan, J., & Pendidikan Sosiologi STKIP PGRI Sumatera Barat, L. (2016). Hubungan lingkungan keluarga terhadap hasil belajar sosiologi di SMA Negeri 16 Padang.. *Jurnal Ilmu Sosial Mamangan*. 5(1). 50–59. <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/jurnal-mamangan>
- Saragih, M., Silitonga, E., Sinaga, T. R., & Mislika, M. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi belajar mahasiswa selama pandemi COVID-19 di Program Studi NERS Fakultas Farmasi Dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Mutiara Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*. 7(1). <http://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/Jurnalkeperawatan>
- Sari, T. T. (2020). Self-Efficacy dan dukungan keluarga dalam keberhasilan belajar dari rumah di masa pandemi COVID-19. *Education Journal : Journal Educational Research and Development*, 4(2), 127–136. <https://doi.org/10.31537/ej.v4i2.346>
- Shyahnaz, S. S., & Takwin, B. (2022). Pengaruh kelelahan dalam bermedia sosial terhadap rasa takut COVID-19. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(1), 22–28. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i1.138>
- Technopedia. (2011). Definition of social media fatigue. <http://www.techopedia.com/definition/27372/social-media-fatigue>.
- Ulva, N., Devi, K., Studi, P., & Publik, A. (2020). Adaptasi pranata keluarga pada proses pembelajaran e-learning dalam menghadapi dampak pandemi COVID-19. In *Jurnal Ilmiah Politik, Kebijakan, & Sosial (Publicio)* (Vol. 2, Issue 2).
- Umah, Faridatul. (2019). Pengaruh lingkungan sosial dan tingkat pendidikan orang tua terhadap hasil belajar akidah akhlak pada siswa kelas iv dan v MAN I Gresik. Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social media fatigue – Technological antecedents and the moderating roles of the personality traits: The case of WeChat. *Computers in Human Behavior*, 101, 297-310. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.001>

- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behavior in social network service. *Information & Management*, 53, 904-914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>
- Zhelina, Zhuyin. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan motivasi belajar dan perbedaan motivasi belajar daring mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. Skripsi: Universitas Muhammadiyah Jakarta.