E-ISSN: 3025-0994
Halaman 4829-4840
Volume 4 Nomor 4 Tahun 2026

# Social Media Fatigue dan Kecemasan Pada Mahasiswa: Tinjauan Sistematis

**Livia Fathiyah Farhah Trisdianto[1], Hafliza Amira[2,] Ismalia Husna[3]**

[1,2,3] Program Studi Kedokteran Militer, Universitas Pertahanan Republik Indonesia
e-mail: liviaftrh@gmail.com

**Abstrak**

Penggunaan media sosial yang intensif dapat menimbulkan social media fatigue (SMF), yaitu kondisi kelelahan yang berkaitan dengan keterlibatan individu dalam media sosial. Kondisi ini diduga berhubungan dengan kecemasan, tetapi bukti pada populasi mahasiswa masih terbatas dan memiliki perbedaan dalam definisi konstruk serta instrumen pengukuran. Penelitian ini bertujuan meninjau bukti ilmiah mengenai hubungan SMF dengan kecemasan pada mahasiswa. Tinjauan sistematis disusun dengan mengacu pada pedoman PRISMA 2020. Sebanyak 30 rekaman kandidat diidentifikasi dan satu duplikasi dihapus, sehingga 29 rekaman menjalani penyaringan judul dan abstrak. Sebanyak 27 rekaman dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria populasi, paparan, luaran, jenis penelitian, atau kelengkapan identitas publikasi. Dua laporan diperoleh dan dinilai melalui teks lengkap. Dua penelitian kemudian dipertahankan dalam sintesis naratif, yaitu penelitian validasi psikometrik pada 1.012 mahasiswa di Indonesia dan penelitian analitik pada 616 mahasiswa di India. Penelitian analitik melaporkan hubungan positif antara SMF dan kecemasan, sedangkan penelitian validasi psikometrik menunjukkan keterkaitan antara SMF dan kecemasan sosial terkait media sosial. Namun, kedua penelitian memiliki tujuan dan karakteristik pengukuran yang berbeda. Oleh karena itu, temuan penelitian validasi tidak dapat disamakan dengan bukti hubungan langsung antarvariabel. Bukti yang tersedia masih terbatas sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal dan instrumen pengukuran yang terstandar.

**Kata Kunci**: Social Media Fatigue, Kecemasan, Mahasiswa, Tinjauan Sistematis.

**Abstract**

*Intensive social media use may lead to social media fatigue (SMF), a condition of exhaustion associated with individuals' engagement with social media. SMF is presumed to be associated with anxiety; however, evidence among university students remains limited and varies in construct definitions and measurement instruments. This study aimed to systematically review the evidence regarding the relationship between SMF and anxiety*

*among university students. The review was prepared with reference to the PRISMA 2020 guidelines. A total of 30 candidate records were identified, and one duplicate was removed, leaving 29 records for title and abstract screening. Twenty-seven records were excluded because they did not meet the population, exposure, outcome, study type, or publication-identification criteria. Two reports were retrieved and assessed through full-text review. Two studies were retained for narrative synthesis: a psychometric validation study involving 1,012 university students in Indonesia and an analytical study involving 616 university students in India. The analytical study reported a positive association between SMF and anxiety, whereas the psychometric validation study indicated an association between SMF and social anxiety related to social media. However, the two studies differed in their objectives and measurement characteristics. Therefore, findings from the psychometric validation study should not be interpreted as direct evidence of an association between the two variables. The available evidence remains limited, highlighting the need for further research using longitudinal designs and standardized measurement instruments.*

**Keywords**: Social Media Fatigue, Anxiety, University Students, Systematic Review

## LATAR BELAKANG

Media sosial telah menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa untuk komunikasi, memperoleh informasi, dan mendukung aktivitas akademik. Namun, paparan informasi berlebihan, tuntutan interaksi, serta aktivitas digital yang terus-menerus dapat menimbulkan *Social Media Fatigue* (SMF), yaitu kondisi kelelahan kognitif, emosional, dan perilaku akibat penggunaan media sosial [1],[2].

SMF perlu dibedakan dari durasi penggunaan, kecanduan, maupun penggunaan media sosial bermasalah. Faktor seperti *information overload*, kompleksitas fitur, dan tuntutan sosial dapat meningkatkan kelelahan pengguna [2]. Kondisi ini berpotensi berkaitan dengan kecemasan, baik berupa kekhawatiran terhadap penilaian sosial, interaksi daring, maupun kecemasan umum dan akademik.

Penelitian Muthmainnah et al. terhadap 1.012 mahasiswa Indonesia menunjukkan keterkaitan antara SMF dan kecemasan sosial terkait media sosial melalui validasi instrumen SMFS dan SAS-SMU. Namun, hasil tersebut tidak membuktikan hubungan sebab-akibat karena kedua instrumen mengukur konstruk yang berbeda [3]. Sementara itu, penelitian Sathyanarayana dan Gowda terhadap 616 mahasiswa di India melaporkan hubungan positif antara SMF dan kecemasan berdasarkan analisis *Structural Equation Modeling* (SEM), tetapi desain observasionalnya tidak dapat memastikan hubungan kausal [4].

Selain itu, social media fatigue perlu dibedakan dari *social media exhaustion* dan *social network exhaustion* karena perbedaan definisi serta instrumen pengukuran. Penelitian Pang et al. mengenai *social media exhaustion* dan kecemasan akademik tidak otomatis dapat dianggap sebagai bukti hubungan SMF dengan kecemasan [5].

Berdasarkan hal tersebut, tinjauan sistematis ini bertujuan menganalisis hubungan SMF dengan kecemasan pada mahasiswa, khususnya kecemasan umum dan kecemasan sosial terkait media sosial, serta mengidentifikasi bukti mengenai kecemasan akademik.

## METODE

a. Desain penelitian

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis yang disusun dengan mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020. Pedoman tersebut digunakan untuk menyajikan proses identifikasi, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan teks lengkap, serta penetapan penelitian yang dimasukkan dalam sintesis [6],[7].

**Tabel 1. PECO**

| | |
|---|---|
| *Population (P):* | mahasiswa perguruan tinggi. |
| *Exposure (E):* | social media fatigue yang didefinisikan atau diukur secara eksplisit sebagai kelelahan media sosial. |
| *Comparator (C):* | mahasiswa dengan tingkat SMF lebih rendah, kelompok pembanding, atau variasi skor SMF dalam analisis hubungan. |
| *Outcome (O):* | kecemasan umum, kecemasan sosial, dan kecemasan akademik. |

Pertanyaan utama penelitian adalah “Apakah social media fatigue berhubungan dengan kecemasan pada mahasiswa?”

b. Strategi pencarian literatur

Penelusuran literatur dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci *social media fatigue, social media exhaustion, social network fatigue, anxiety, social anxiety, university students, dan college students*. Istilah yang berkaitan digunakan untuk memperluas pencarian, tetapi tetap diseleksi berdasarkan kesesuaian definisi SMF, populasi mahasiswa, luaran kecemasan, dan jenis penelitian.

Sebanyak 30 rekaman kandidat dikompilasi untuk diseleksi. Sumber, tanggal pencarian, dan jumlah hasil tetap mengacu pada catatan penelusuran asli tanpa menggunakan estimasi.

c. Kriteria inklusi dan eksklusi Kriteria inklusi penelitian:

1. Penelitian melibatkan mahasiswa perguruan tinggi.
2. Penelitian mengukur atau mendefinisikan SMF secara eksplisit.
3. Penelitian melaporkan kecemasan sebagai salah satu luaran.
4. Penelitian merupakan penelitian primer yang menyajikan data empiris.
5. Artikel diterbitkan dalam jurnal ilmiah dan tersedia dalam teks lengkap untuk dinilai.

Kriteria eksklusi:

1. Populasi bukan mahasiswa perguruan tinggi atau data mahasiswa tidak dapat dipisahkan.
2. Paparan hanya berupa durasi penggunaan, kecanduan media sosial, problematic social media use, atau information overload tanpa pengukuran SMF.
3. Konstruk paparan hanya berupa social media exhaustion atau social network exhaustion tanpa dasar kesetaraan dengan SMF.
4. Luaran tidak mencakup kecemasan.
5. Artikel berupa systematic review, meta-analysis, editorial, atau publikasi nonpenelitian primer.

d. Seleksi penelitian
Seleksi dilakukan berdasarkan tahapan PRISMA 2020, meliputi identifikasi, penghapusan duplikasi, penyaringan judul dan abstrak, serta penilaian teks lengkap. Sebanyak 30 rekaman diidentifikasi, satu duplikasi dihapus, dan 29 rekaman disaring. Sebanyak 27 rekaman dikeluarkan, sedangkan dua laporan memenuhi kriteria dan dimasukkan dalam sintesis naratif sebagai dua penelitian unik.

e. Ekstraksi data
Data yang diekstraksi meliputi penulis, tahun, negara, jumlah sampel, karakteristik populasi, desain penelitian, instrumen SMF dan kecemasan, jenis kecemasan, serta hasil utama. Ekstraksi dilakukan berdasarkan informasi yang dilaporkan dalam artikel tanpa membuat asumsi terhadap data yang tidak tersedia.

f. Penilaian kualitas metodologis
Penilaian kualitas disesuaikan dengan desain penelitian. Studi Muthmainnah et al. dinilai berdasarkan prinsip COSMIN untuk mengevaluasi validitas dan reliabilitas instrumen, sedangkan studi Sathyanarayana dan Gowda menggunakan JBI *Critical Appraisal Checklist for Analytical Cross Sectional Studies* [8]. Aspek penilaian mencakup desain, sampel, validitas instrumen, faktor perancu, dan analisis statistik [9],[10].

g. Sintesis data
Sintesis dilakukan secara naratif karena terdapat perbedaan desain, instrumen, dan tujuan penelitian. Hasil dikelompokkan menjadi bukti hubungan analitik SMF dengan kecemasan dan bukti psikometrik keterkaitan SMF dengan kecemasan sosial. Meta-analisis tidak dilakukan karena jumlah penelitian terbatas dan terdapat heterogenitas metodologis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

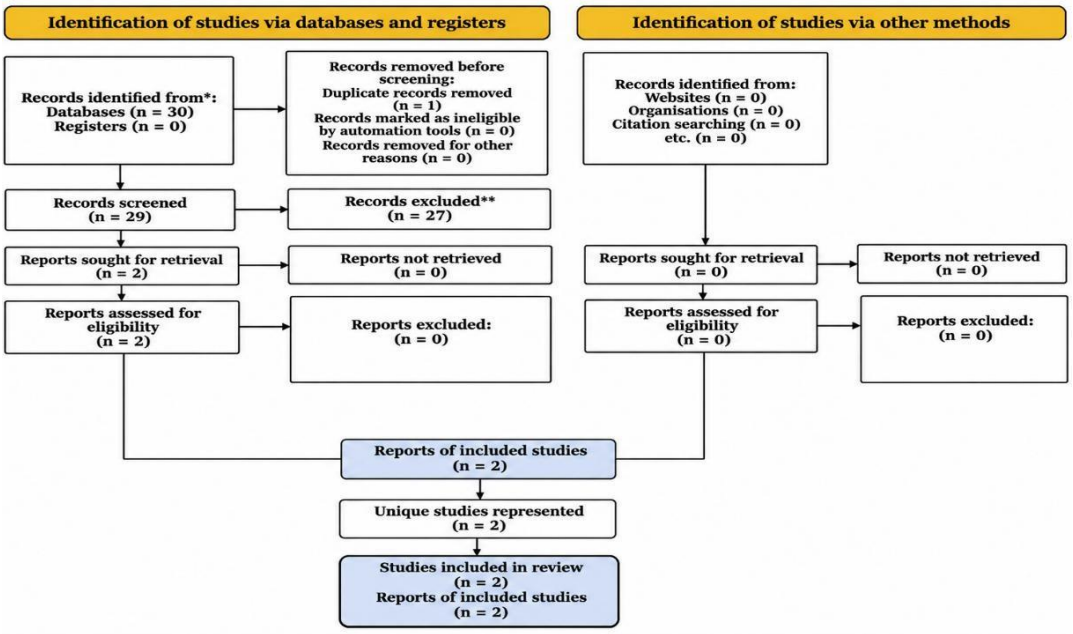
1. Hasil seleksi penelitian

Sebanyak 30 rekaman kandidat diidentifikasi dalam daftar penelusuran. Setelah satu duplikasi dihapus, sebanyak 29 rekaman menjalani penyaringan judul dan abstrak. Pada tahap ini, 27 rekaman dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi. Dua laporan kemudian dicari dan diperoleh teks lengkapnya untuk penilaian kelayakan. Kedua laporan tersebut dipertahankan dalam sintesis naratif awal dan mewakili dua

penelitian unik, yaitu penelitian validasi psikometrik pada mahasiswa di Indonesia dan penelitian analitik pada mahasiswa di India.

Jumlah rekaman, laporan publikasi, dan penelitian unik dibedakan dalam pelaporan PRISMA. Satu penelitian dapat menghasilkan lebih dari satu laporan publikasi, sehingga penghitungan jumlah laporan tidak selalu sama dengan jumlah penelitian unik. Dalam tinjauan ini, dua laporan yang dipertahankan mewakili dua penelitian unik [6],[7].

**Gambar 1. Diagram alur seleksi literatur berdasarkan PRISMA 2020.**




**Tabel 2. Rekapitulasi proses seleksi literatur**

| Tahapan seleksi | Jumlah |
|---|---|
| Rekaman teridentifikasi | 30 |
| Duplikasi dihapus | 1 |
| Rekaman setelah penghapusan duplikasi | 29 |
| Rekaman dikeluarkan pada tahap judul/abstrak | 27 |
| Laporan dicari teks lengkapnya | 2 |
| Laporan tidak berhasil diperoleh | 0 |
| Laporan dinilai kelayakannya | 2 |
| Laporan dikeluarkan setelah penilaian teks lengkap | 0 |
| Laporan publikasi yang tercatat termasuk | 2 |
| Penelitian unik yang tercatat | 2 |

Keterangan: angka eksklusi full text nol mengikuti keputusan screening sementara yang kita susun. Angka ini perlu dikoreksi jika setelah pemeriksaan ulang salah satu artikel tidak memenuhi kriteria.

2. Karakteristik penelitian yang disertakan

Dua penelitian unik yang teridentifikasi memiliki tujuan dan desain yang berbeda. Penelitian Muthmainnah et al. dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia dan berfokus pada validasi psikometrik SMFS serta SAS-SMU. Penelitian Sathyanarayana dan Gowda dilakukan pada mahasiswa di India dan menganalisis hubungan antara SMF, penggunaan media sosial kompulsif, FoMO, kecemasan, serta depresi.

**Tabel 3. Karakteristik penelitian yang disertakan**

| Penulis dan tahun | Negara | Sampel | Desain penelitian | Pengukuran paparan dan luaran | Temuan utama |
|---|---|---|---|---|---|
| Muthmainnah et al. (2026) | Indonesia | 1.012 mahasiswa | Validasi psikometrik | SMFS dan SAS-SMU | Kedua instrumen menunjukkan karakteristik psikometrik yang memadai. SMF dan kecemasan sosial terkait media sosial merupakan konstruk yang berhubungan tetapi berbeda. |
| Sathyanarayana dan Gowda (2026) | India | 616 mahasiswa dengan data valid | Kuantitatif analitik menggunakan SEM | Skala SMF adaptasi dan skala kecemasan dalam kuesioner | SMF dilaporkan berhubungan positif dengan kecemasan berdasarkan analisis SEM. |
| Penulis dan tahun | Negara | Sampel | Desain penelitian | Pengukuran paparan dan luaran | Temuan utama |

Penelitian yang disertakan memiliki tujuan yang berbeda. Muthmainnah et al. berfokus pada validasi psikometrik instrumen SMF dan kecemasan sosial terkait media sosial pada mahasiswa Indonesia. Sementara itu, Sathyanarayana dan Gowda menganalisis hubungan antara SMF dan beberapa variabel psikologis, termasuk kecemasan, pada mahasiswa di India. Perbedaan tujuan dan desain tersebut perlu dipertimbangkan dalam interpretasi hasil sintesis.

Penelitian Muthmainnah et al. melibatkan 1.012 mahasiswa Indonesia. Penelitian ini mengevaluasi struktur faktor, konsistensi internal, validitas konvergen, validitas diskriminan, dan validitas konkuren SMFS serta SAS-SMU. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki karakteristik psikometrik yang memadai. Keterkaitan skor kedua instrumen mendukung validitas konkuren, tetapi hasil tersebut tidak membuktikan hubungan sebab-akibat antara SMF dan kecemasan sosial [3].

Penelitian Sathyanarayana dan Gowda menggunakan 616 respons mahasiswa yang dinyatakan valid dari 15 perguruan tinggi di Bengaluru. Analisis dilakukan menggunakan SPSS dan AMOS dengan pendekatan SEM. Peneliti melaporkan hubungan positif antara SMF dan kecemasan. Meskipun demikian, interpretasi hasil perlu memperhatikan desain observasional, karakteristik instrumen, dan potensi faktor perancu [4].

3. Penilaian kualitas metodologis

Penilaian kualitas dilakukan dengan mempertimbangkan tujuan dan desain masing - masing penelitian. Studi Muthmainnah et al. merupakan penelitian validasi instrumen sehingga penilaian diarahkan pada properti pengukuran berdasarkan prinsip COSMIN. Sementara itu, studi Sathyanarayana dan Gowda merupakan penelitian analitik sehingga aspek yang dinilai mencakup validitas pengukuran, faktor perancu, dan kesesuaian analisis statistik berdasarkan JBI [3],[8].

**Tabel 4. Ringkasan aspek metodologis penelitian yang disertakan**

| Aspek penilaian | Muthmainnah et al. (2026) | Sathyanarayana dan Gowda (2026) |
|---|---|---|
| Kesesuaian desain dengan tujuan | Sesuai; desain validasi digunakan untuk menguji properti psikometrik instrumen | Sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel secara analitik |
| Kejelasan populasi dan sampel | Dilaporkan; 1.012 mahasiswa Indonesia | Dilaporkan; mahasiswa dari 15 perguruan tinggi, 616 data valid |
| Teknik pengambilan sampel | *Convenience sampling;* berpotensi membatasi keterwakilan sampel | Rincian teknik sampling perlu ditelaah lebih lanjut |
| Validitas instrumen | CFA, validitas konvergen, diskriminan, dan konkuren dilaporkan | Prosedur validitas pengukuran dilaporkan; rincian instrumen kecemasan perlu ditelaah |
| Reliabilitas instrumen | Konsistensi internal dilaporkan | Reliabilitas dilaporkan melalui *Cronbach's alpha* dan composite reliability |
| Identifikasi dan pengendalian faktor perancu | Bukan tujuan utama penelitian validasi instrumen | Belum dapat dipastikan secara memadai dari informasi yang tersedia |

| | | |
|---|---|---|
| Kesesuaian analisis | Analisis psikometrik sesuai dengan tujuan validasi | SEM digunakan untuk menganalisis hubungan antarvariabel |
| Keterbatasan utama | Survei daring dan *convenience sampling* membatasi generalisasi | Data kuesioner dan desain observasional membatasi interpretasi kausal |

Penelitian Muthmainnah et al. memiliki keunggulan berupa jumlah sampel yang besar dan pengujian beberapa properti psikometrik instrumen. Namun, penggunaan *convenience sampling* dan survei daring dapat membatasi keterwakilan sampel terhadap seluruh mahasiswa. Selain itu, tujuan penelitian yang berfokus pada validasi instrumen menyebabkan hasil korelasi antarskala perlu ditafsirkan sebagai bukti validitas konkuren, bukan sebagai bukti bahwa SMF menyebabkan kecemasan sosial.

Pada penelitian Sathyanarayana dan Gowda, penggunaan SEM memungkinkan pengujian hubungan beberapa konstruk dalam satu model. Namun, penelitian ini menggunakan data kuesioner dan desain observasional sehingga masih memiliki potensi bias pengukuran dan faktor perancu. Hubungan positif yang dilaporkan perlu ditafsirkan sebagai asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat [4],[9].

**Tabel 5. Penilaian kualitas penelitian menggunakan JBI Sathyanarayana dan Gowda (2026)**

| Kriteria JBI | Hasil |
|---|---|
| Kriteria inklusi sampel jelas | *Unclear* |
| Karakteristik subjek dan setting jelas | *Yes* |
| Pengukuran paparan valid dan reliabel | *Yes, with caveat* |
| Pengukuran luaran sesuai | *Unclear* |
| Faktor perancu diidentifikasi | *Yes, limited* |
| Pengendalian faktor perancu | *Yes, limited* |
| Pengukuran luaran valid dan reliabel | *Unclear* |
| Analisis statistik sesuai | *Unclear* |

**Tabel 6. Penilaian properti pengukuran menggunakan COSMIN Muthmainnah et al. (2026)**

| Properti COSMIN | Temuan | Interpretasi |
|---|---|---|
| Adaptasi budaya | *Translation, expert panel, pilot study* | Cukup |
| *Structural validity* | CFI 0,929; RMSEA 0,056 | Mendukung |
| *Internal consistency* | *Cronbach's alpha* dan *omega* dilaporkan | Cukup |
| *Convergent validity* | AVE 0,444–0,470 | Belum optimal |
| *Concurrent validity* | r = 0,436; p < 0,001 | Mendukung |

| | | |
|---|---|---|
| *Discriminant validity* | HTMT 0,495–0,641 | Mendukung |
| *Measurement invariance* | Diuji berdasarkan gender dan bidang studi | Parsial |

**Tabel 7. Ringkasan penilaian kualitas**

| Penelitian | Instrumen | Kesimpulan |
|---|---|---|
| Sathyanarayana & Gowda (2026) | JBI | Terdapat keterbatasan pada pengukuran *anxiety* dan pelaporan analisis SEM. |
| Muthmainnah et al. (2026) | COSMIN | Properti psikometrik cukup didukung, tetapi validitas konvergen belum optimal. |

Keterangan: *Yes* = memenuhi; *No* = tidak memenuhi; *Unclear* = informasi tidak cukup.

4. Pembahasan berdasarkan jenis kecemasan

4.1 Hubungan *Social Media Fatigue* dengan Kecemasan Umum

Penelitian Sathyanarayana dan Gowda pada 616 mahasiswa di Bengaluru, India, melaporkan hubungan positif antara SMF dan kecemasan berdasarkan analisis *Structural Equation Modeling* (SEM) [4]. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan kelelahan akibat penggunaan media sosial berkaitan dengan meningkatnya kecemasan yang dilaporkan responden [2],[11]. Namun, desain observasional tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat.

4.2 Hubungan *Social Media Fatigue* dengan Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial terkait media sosial dapat berupa kekhawatiran terhadap penilaian orang lain, respons daring, privasi, dan evaluasi diri [13],[15]. Penelitian Muthmainnah et al. pada 1.012 mahasiswa Indonesia menunjukkan keterkaitan antara SMF dan kecemasan sosial melalui pengujian instrumen SMFS dan SAS-SMU. Hasilnya mendukung validitas konkuren dan menunjukkan bahwa kedua konstruk saling berkaitan, tetapi tetap berbeda [3]. Karena berfokus pada validasi instrumen, penelitian ini tidak membuktikan hubungan kausal.

4.3 Hubungan *Social Media Fatigue* dengan Kecemasan Akademik

Hubungan SMF dengan kecemasan akademik belum dapat disimpulkan karena kedua penelitian yang disertakan tidak mengukur luaran tersebut secara spesifik [3],[4]. Penelitian Pang et al. membahas *social media exhaustion* dan kecemasan akademik, tetapi tidak dimasukkan dalam sintesis utama karena konstruk paparannya berbeda dari SMF [5]. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan hubungan SMF dengan kecemasan akademik pada mahasiswa.

5. Publikasi terkait yang tidak dimasukkan dalam sintesis utama

Beberapa publikasi memiliki keterkaitan topik, tetapi tidak dimasukkan sebagai bukti utama karena tidak sepenuhnya memenuhi definisi paparan atau luaran dalam tinjauan ini.

**Tabel 8. Publikasi terkait yang tidak dimasukkan dalam sintesis utama**

| Publikasi | Fokus penelitian | Alasan tidak dimasukkan dalam sintesis utama |
|---|---|---|
| Pang et al. (2024) | *Social media exhaustion* dan kecemasan akademik pada mahasiswa internasional | Paparan menggunakan istilah social media exhaustion, bukan SMF yang telah dipastikan setara secara operasional. |
| Zheng dan Ling (2021) | Faktor pendorong SMF | Artikel tinjauan sistematis, bukan penelitian primer. |
| Ou et al. (2022) | Meta-analisis mengenai SMF | Artikel meta-analisis, bukan penelitian primer. |
| Zhu et al. (2023) | SMF, FoMO, adiksi media sosial, dan kualitas tidur pada mahasiswa | Outcome utama kualitas tidur, bukan kecemasan. . |
| Azhari et al. (2024) | Gambaran tingkat SMF pada mahasiswa di Makassar | Penelitian deskriptif dan tidak mengukur kecemasan. |
| Elsayed (2026) | Orientasi perbandingan sosial dan SMF pada mahasiswa | Tidak mengukur kecemasan sebagai outcome utama. |
| Wu et al. (2026) | SMF, gejala depresi, dan AI anxiety pada mahasiswa | Outcome utama gejala depresi; AI anxiety tidak dapat langsung disamakan dengan kecemasan umum. |

Beberapa publikasi memiliki keterkaitan topik dengan SMF, tetapi tidak dimasukkan dalam sintesis utama karena tidak memenuhi seluruh kriteria inklusi. Publikasi yang membahas *social media exhaustion*, kecanduan media sosial, *information overload*, atau kualitas tidur tidak secara otomatis dapat dianggap sebagai bukti hubungan SMF dengan kecemasan. Selain itu, artikel tinjauan sistematis dan meta-analisis digunakan sebagai referensi pendukung latar belakang, tetapi tidak dimasukkan sebagai penelitian primer dalam sintesis.

6. Sintesis keseluruhan

Dua penelitian menunjukkan bukti awal keterkaitan SMF dengan kecemasan pada mahasiswa. Penelitian di India melaporkan hubungan positif SMF dengan kecemasan, sedangkan penelitian di Indonesia menunjukkan keterkaitan SMF dengan kecemasan sosial [3],[4]. Namun, perbedaan desain, instrumen, dan jumlah penelitian membatasi kesimpulan kausal. Bukti kecemasan akademik masih belum memadai sehingga diperlukan penelitian lanjutan dengan instrumen terstandar dan desain longitudinal.

## SIMPULAN

Tinjauan ini menunjukkan adanya keterkaitan SMF dengan kecemasan pada mahasiswa. Bukti mendukung hubungan dengan kecemasan umum dan keterkaitan psikometrik dengan kecemasan sosial, sedangkan bukti kecemasan akademik masih terbatas. Penelitian lanjutan diperlukan dengan instrumen tervalidasi dan desain longitudinal untuk memperkuat temuan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan tinjauan sistematis ini.

## DAFTAR PUSTAKA

[1] Zhang S, Shen Y, Xin T, Sun H, Wang Y, Zhang X, Et Al. *The Development And Validation Of A Social Media Fatigue Scale: From A Cognitive-Behavioral-Emotional Perspective.* Plos One. 2021;16(1):E0245464. Doi: 10.1371/Journal.Pone.0245464.

[2] Fu S, Li H, Liu Y, Pirkkalainen H, Salo M. *Social Media Overload, Exhaustion, And Use Discontinuance: Examining The Effects Of Information Overload, System Feature Overload, And Social Overload. Information Processing & Management* . 2020;57(6):102307. Doi: 10.1016/J.Ipm.2020.102307.

[3] Muthmainnah, Nurmala I, Salim LA, Devi YP, Salsabila AC, Amalia A, Et Al. *Psychometric Validation Of The Social Media Fatigue Scale And Social Anxiety Scale For Social Media Users Among Indonesian University Students. Psychology Research And Behavior Management*. 2026;19:632681. Doi: 10.2147/PRBM.S632681.

[4] Sathyanarayana S, Gowda B. *Social Media Fatigue And Psychological Wellbeing: The Roles Of Compulsive Use, Fear Of Missing Out, Anxiety And Depression. Asian Journal Of Economics, Business And Accounting*. 2026;26(9):83–93. Doi: 10.9734/Ajeba/2026/V26i92370.

[5] Pang H, Quan L, Lu J. *How Does Perceived Overload Influence International Students' Educational Attainment? The Mediating Roles Of Social Media Exhaustion And Academic Anxiety. Current Psychology*. 2024;43:7794–7808. Doi: 10.1007/S12144-023-04984-5.

[6] Page MJ, Mckenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, Et Al. The PRISMA 2020 *Statement: An Updated Guideline For Reporting Systematic Reviews*. BMJ. 2021;372:N71. Doi: 10.1136/Bmj.N71.

[7] Page MJ, Moher D, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, Et Al. PRISMA 2020 *Explanation And Elaboration: Updated Guidance And Exemplars For Reporting Systematic Reviews.* BMJ. 2021;372:N160. Doi: 10.1136/Bmj.N160.

[8] Prinsen CAC, Mokkink LB, Bouter LM, Alonso J, Patrick DL, De Vet HCW, Terwee CB. COSMIN *Guideline For Systematic Reviews Of Patient-Reported Outcome Measures. Quality Of Life Research*. 2018;27(5):1147–1157. Doi: 10.1007/S11136-018-1798-3.

[9] Joanna Briggs Institute. *Critical Appraisal Checklist For Analytical Cross Sectional Studies. Adelaide: Joanna Briggs Institute*; 2017.
[10] Barker TH, Hasanoff S, Aromataris E, Stone JC, Leonardi-Bee J, Sears K, Et Al. *The Revised JBI Critical Appraisal Tool For The Ass Essment Of Risk Of Bias For Analytical Cross-Sectional Studies.* JBI Evidence Synthesis. 2026;24(3):401–408. Doi: 10.11124/JBIES-24-00523.
[11] Zheng H, Ling R. *Drivers Of Social Media Fatigue: A Systematic Review. Telematics And Informatics*. 2021;64:101696. Doi: 10.1016/J.Tele.2021.101696.
[12] Ou M, Zheng H, Kim HK, Chen X. *A Meta-Analysis Of Social Media Fatigue: Drivers And A Major Consequence. Computers In Human Behavior*. 2023;140:107597. Doi: 10.1016/J.Chb.2022.107597.
[13] Faraci P, Nasonte G. *The Brief Social Media Fatigue Scale (BSMFS): A New Short Version Through Exploratory Structural Equation Modeling And Associations With Trait Anxiety, Fear Of Missing Out, Boredom Proneness, And Problematic Use. International Journal Of Human–Computer Interaction*. 2025;41(16):10096–10122. Doi: 10.1080/10447318.2024.2430921.
[14] Sunil S, Sharma MK, Amudhan S, Anand N, John N. *Social Media Fatigue: Causes And Concerns. International Journal Of Social Psychiatry.* 2022;68(3):686–692. Doi: 10.1177/00207640221074800.
[15] Świątek AH, Szcześniak M, Bielecka G*. Trait Anxiety And Social Media Fatigue: Fear Of Missing Out As A Mediator. Psychology Research And Behavior Management*. 2021;14:1499–1507. Doi: 10.2147/PRBM.S319379.
[16] Qin C, Li Y, Wang T, Zhao J, Tong L, Yang J, Liu Y. *Too Much Social Media? Unveiling The Effects Of Determinants In Social Media Fatigue. Frontiers In Psychology.* 2024;15:1277846. Doi: 10.3389/Fpsyg.2024.1277846.
[17] Rahman M, Rabby MF, Kabir MR, Anjum R, Saha O, Bhuiyan MAA, Et Al. *Associations Between Social Media Addiction, Social Media Fatigue, Fear Of Missing Out, And Sleep Quality Among University Students In Bangladesh: A Cross - Sectional Study. Journal Of Health, Population And Nutrition*. 2025;44(1):152. Doi: 10.1186/S41043-025-00896-1.
[18] Wang Y, Xu J, Xie T. *Social Media Overload And Anxiety Among University Students During The COVID-19 Omicron Wave Lockdown: A Cross-Sectional Study* In Shanghai, China, 2022. International Journal Of Public Health. 2023;67:1605363. Doi: 10.3389/Ijph.2022.1605363.
[19] Lopes LS, Valentini JP, Monteiro TH, Costacurta MCF, Soares LON, Telfar-Barnard L, Nunes PV. *Problematic Social Media Use And Its Relationship With Depression Or Anxiety: A Systematic Review. Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. 2022;25(11):691–702. Doi: 10.1089/Cyber.2021.0300.
[20] Parlak Sert H, Başkale H. *Students' Increased Time Spent On Social Media, And Their Level Of Coronavirus Anxiety During The Pandemic, Predict Increased Social Media Addiction*. Health Information & Libraries Journal. 2023;40(3):262–274. Doi: 10.1111/Hir.12448.