
PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *OVERLOAD* TERHADAP *TECHNOSTRESS* PADA MAHASISWA AKUNTANSI DENGAN REGULASI DIRI SEBAGAI VARIABEL MODERASI

Dewi Kusuma Wardani¹; Angelina Elda²

Fakultas Ekonomi, Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta^{1,2}

Email : d3wikusuma@gmail.com¹; angelinaelda2@gmail.com²;

ABSTRAK

Penggunaan media sosial *overload* pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam mendapatkan informasi yang lebih banyak, namun dalam penerapan penggunaan media sosial *overload* dalam kehidupan siswa sehari-hari rentan terhadap dampak buruk seperti stres yang mana telah mengekspos individu pada informasi yang luas dan komunikasi yang luas sehingga membutuhkan tenaga dan pola pikir yang melebihi batas kemampuan diri sendiri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *technostress* dipengaruhi oleh penggunaan media sosial *overload* dengan dimoderasi oleh regulasi diri pada mahasiswa akuntansi S1 angkatan 2020-2022. Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 100 mahasiswa akuntansi S1 angkatan 2020-2022. Data yang digunakan adalah data primer yaitu data yang dihasilkan dari penyebaran kuesioner kepada responden melalui *google form*. Software yang digunakan yaitu Smart-PLS versi 4.0 menggunakan analisis jalur teknik *partial least square* (PLS). Hasil yang didapat yaitu penggunaan media sosial yang berlebihan memberikan pengaruh dan menjadi faktor terbesar yang menyebabkan *technostress*. Regulasi diri sebagai variabel moderasi, temuan menunjukkan bahwa tidak memiliki pengaruh moderasi pada hubungan antara kelebihan media sosial dan *technostress*.

Kata kunci : Media Sosial *Overload*; Regulasi Diri; *Technostress*

ABSTRACT

The use of social media overload in students can help students in getting more information, but in the application of the use of social media overload in everyday student life is prone to adverse effects such as stress which has exposed individuals to extensive information and extensive communication so that it requires energy and mindset that exceeds the limits of one's own abilities. The purpose of this study was to determine whether technostress is influenced by the use of social media overload moderated by self-regulation in undergraduate accounting students class of 2020-2022. The sample in this study were 100 undergraduate accounting students class of 2020-2022. The data used is primary data, namely data generated from distributing questionnaires to respondents via google form. The software used is Smart-PLS version 4.0 using path analysis partial least square (PLS) technique. The results obtained are that excessive use of social media has an influence and is the biggest factor that causes technostress. Self-regulation as a moderating variable, the findings show that it has no moderating influence on the relationship between social media excess and technostress.

Keywords : Social Media Overload; Self-regulation; Technostress

PENDAHULUAN

Meskipun memberikan solusi fungsional untuk interaksi manusia, teknologi informasi dan komunikasi (TIK) juga terbukti menjadi masalah potensial bagi kesehatan sumber daya manusia organisasi, karena inovasi teknologi yang lebih maju dan fungsionalitas yang lebih baik berjalan seiring dengan stres teknologi yang lebih besar. Meningkatnya penggunaan media sosial dan teknologi informasi dalam budaya kontemporer telah memunculkan gejala yang dikenal sebagai *techno-stress* (TS) (Torre et al., 2019).

Technostress dapat menyebabkan berbagai konsekuensi negatif terhadap kesehatan psikologis dan fisiologis individu, misalnya, frustrasi, kecemasan, dan kelelahan (Jena, 2015). Hal ini selanjutnya dapat berdampak buruk pada pekerjaan, seperti menyebabkan masalah konsentrasi, bias dalam menilai teknologi digital, dan penurunan kinerja (Estrada-Muñoz et al., 2020). Data terbaru menyoroti tren yang mengkhawatirkan akan meluasnya akses teknologi informasi dan komunikasi terutama di kalangan anak muda, yang menimbulkan kekhawatiran tentang kesehatan, kualitas hidup, dan penurunan kesejahteraan. Misalnya, di Taiwan, 99,5% individu berusia 15-24 tahun yang mengejutkan adalah pengguna internet biasa (Chern & Huang, 2018).

Penggunaan yang meluas ini telah diparalelkan dengan peningkatan kecanduan internet yang nyata di kalangan remaja dan pemuda, termasuk mahasiswa. Penelitian telah menunjukkan bahwa prevalensi kecanduan internet dalam demografi ini berkisar antara 5,9% hingga 26,8% di Taiwan (Yu & Shek, 2018). Selain itu, sebuah tinjauan komprehensif mengungkapkan bahwa kejadian kecanduan internet di kalangan remaja di berbagai wilayah global, baik di Barat maupun di luar Barat, berkisar antara 1,98% hingga 35,8% (Park & Kwon, 2018). Berdasarkan hasil survei yang peneliti berikan kepada 32 mahasiswa akuntansi di Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta, media sosial yang berlebihan menjadi sumber utama terjadinya *technostress* pada mahasiswa. Hasil *survey* menunjukkan 96,8% (32 mahasiswa) menggunakan media sosial setiap hari, 84,4% (27 mahasiswa) menghabiskan waktu 2-3 jam untuk mengakses media sosial, 81,3% (26 mahasiswa) merasa banyaknya jumlah informasi saat menggunakan media sosial bisa menyebabkan stres atau kecemasan dan 68,8% (22 mahasiswa) merasa harus memberikan banyak dukungan sosial kepada teman-teman

yang ada dimedia sosial, 56,3% (18 mahasiswa) adanya kecenderungan mahasiswa yang lebih suka berinteraksi lewat sosial media daripada berinteraksi secara langsung.

Mahasiswa merupakan kelompok yang paling banyak dalam penggunaan media sosial dan media sosial tidak terpisahkan dari kegiatan siswa. Mahasiswa sekarang menganggap media sosial sebagai sesuatu yang penting, yang pada akhirnya membuat mereka bergantung pada media sosial (Novanda & Supriyanto, 2020). Adanya ketergantungan yang besar pada media sosial dapat membawa pada efek negatif yang merugikan.

Ternyata penerapan internet dalam kehidupan siswa sehari-hari rentan terhadap dampak buruk internet, terutama media sosial. Hal ini disebabkan oleh banyaknya informasi yang tersedia dimedia sosial, yang dapat menimbulkan berbagai tuntutan yang dapat membuat orang merasa tidak nyaman, baik secara fisik maupun intelektual (Didin et al., 2020). Menurut temuan Tan (2021) sumber stres dan kelelahan lain bagi pengguna media sosial antara lain adalah informasi yang berlebihan, interaksi yang berlebihan, dan permintaan dukungan sosial.

Adanya media sosial yang *overload*, telah mengekspos individu pada informasi yang luas dan komunikasi yang luas sehingga membutuhkan tenaga dan pola pikir yang melebihi batas kemampuan diri sendiri (Whelan, Najmul Islam, et al., 2020). Menurut hasil riset dari Xu *et al* (2022) prestasi belajar dapat terganggu dikarenakan kebiasaan mahasiswa mengakses jejaring atau media sosial dalam waktu yang lama.

Beberapa orang percaya jika bisa meregulasikan diri dengan baik, maka dampak akan terkena *technostress* akan berkurang. Melalui regulasi diri yang kuat sering kali mampu mengontrol perasaan individu dalam menggunakan media sosial (Özdemir et al., 2014). Menurut hasil studi Khan *et al* (2021) orang yang menggunakan *social media* pada tingkat pengaturan diri yang rendah cenderung berusaha memenuhi kebutuhan mereka akan kesenangan dengan level yang berbeda dari biasanya, yang membuat *user* lebih mungkin mengalami stres dan berkinerja buruk dalam mengerjakan tugas. dalam hal ini upaya meminimalisir *technostress* ketika menggunakan media sosial, mahasiswa harus dapat mengontrol perilakunya.

Riset terkait *technostress* pada mahasiswa masih sedikit yang meneliti. Akan sangat menarik untuk menyelidiki lebih jauh keterkaitan antara erat antara kehidupan siswa dengan media sosial untuk mengetahui efek yang ditimbulkan terhadap

mahasiswa. Ketertarikan peneliti terletak pada investigasi variabel-variabel yang mempengaruhi *technostress* mahasiswa.

Penelitian telah memperlihatkan adanya *technostress* yang ditimbulkan media sosial serta produktivitas pekerja TI di tempat kerja saling berkaitan Brooks & Califf (2017), yang juga melihat efek moderasi dari faktor pekerjaan. Temuan ini menjelaskan bahwa *technostress* yang dihasilkan dari penggunaan media sosial memiliki dampak negatif terhadap kinerja pekerjaan, ketika kualitas pekerjaan rendah, konsekuensi negatif dari *technostress* yang disebabkan oleh media sosial akan lebih terasa.

Penelitian ini memberikan beberapa kontribusi terhadap penelitian yang sudah ada. Pertama, dengan berfokus pada media sosial yang berlebihan, dengan menyelidiki atau memperluas penelitian tentang efek negatif teknologi informasi (TI) terhadap lingkungan pendidikan. Kami mengeksplorasi pengaruh negatif konsekuensi dari menggunakan media sosial *overload* pada mahasiswa dan memeriksa efek dari menggunakan media sosial *overload* dengan tingkat stres siswa. Kedua berdasarkan temuan penelitian ini, ini memajukan pemahaman kita tentang penggunaan media sosial yang tidak rasional di lingkungan sekolah dan para mahasiswa dapat merancang intervensi atau metode untuk mengurangi dampak buruk media sosial pada mahasiswa itu sendiri yaitu dengan kontrol diri yang baik.

TINJAUAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

Transaction Theory Of Stress

Menurut teori transaksi Lazarus dan Folkman (1984) tentang stres, stres muncul dari perpaduan antara situasi yang penuh tekanan dan reaksi orang terhadapnya (Wang and Li, 2019). Teori ini menunjukkan bahwa pembentukan *technostress* berlangsung secara linier dari variabel situasional dan pemicu stres hingga ketegangan dan hasil. Berdasarkan gagasan ini, banyak penelitian yang meneliti topik ini dengan menggunakan metode reduksionis yang memisahkan dan memilih faktor-faktor yang berkontribusi terhadap dan mencegah *technostress* dibedakan dan dipilih guna mendalami topik ini (Ragu-Nathan et al., 2008). Sehubungan dengan penggunaan teknologi yang berarti stres muncul ketika persyaratan kompetensi teknologi informasi dan komunikasi (TIK) melebihi tingkat kompetensi aktual pengguna, sehingga mengancam kesejahteraan pengguna. Keseluruhan proses transaksional ini, dimana

tuntutan yang diberikan oleh lingkungan melebihi sumber daya individu disebut sebagai stres (Ayyagari et al., 2011).

Technostress

Brod pada tahun 1984 memperkenalkan sebuah penyakit adaptasi modern yang disebut *technostress*. Brod mendefinisikannya ini sebagai suatu bentuk penyakit yang disebabkan oleh tidak adanya kemampuan dalam beradaptasi dengan teknologi baru komputer melalui cara yang tepat (Mokh et al., 2021). *Technostress* memberikan pengaruh yang merugikan seperti gangguan kecemasan, perasaan takut, rasa lelah, kehilangan semangat, kehilangan motivasi, kinerja yang rendah, dan ketidakpuasan kerja pada individu (Jena, 2015). Bersamaan dengan itu, riset telah mengungkapkan bahwa *technostress* berdampak negatif pada kualitas hidup individu (Nimrod, 2018).

Penggunaan Media Sosial *Overload*

Melalui kemudahan dalam mengakses situs yang ada dalam media sosial penggunaannya diharuskan mengeluarkan banyak energi untuk berkomunikasi dan mengolah semua informasi yang diterima, akibatnya menimbulkan *overload* yang pada nantinya akan berujung pada stres fisik dan mental (Tan 2021). Paradigma situasi-organisme-perilaku-konsekuensi (SOBC) menjelaskan sebuah kondisi yang disebut dengan social media *overload*, dimana media sosial telah memberikan pengaruh yang besar terhadap individu dalam menerima informasi secara berkelanjutan sehingga membutuhkan energi dan proses berpikir diluar batas kemampuan seseorang (Whelan, Islam, et al., 2020).

Penelitian sebelumnya telah berteori dan membuktikan secara empiris dimensi-dimensi dari media sosial yang berlebihan. Maier *et al* (2015) mengemukakan konsep kelebihan sosial untuk menggambarkan situasi ketika seseorang merasa banyaknya dukungan sosial yang diberikan melalui media sosial kepada orang lain.

Regulasi Diri

Regulasi diri seperti yang dijelaskan Miller dan Brown merupakan suatu keterampilan untuk mengembangkan, merencanakan, serta mengaplikasikan tindakan guna menyesuaikan diri secara tepat dalam menghadapi keadaan yang terus berkembang guna tercapainya suatu tujuan (Se'u & Rahayu, 2022). Adanya regulasi diri menjadi sangat penting bagi individu, mengingat ketika individu kurang dalam mengatur kemampuan regulasi diri, maka individu tersebut tidak bisa mengatur kekhawatiran

akan adanya keinginan mengetahui hal yang dilakukan seseorang dalam bermedia sosial (Sianipar & Kaloeti, 2019).

Pengembangan Hipotesis

Pengaruh Penggunaan Media Sosial *Overload* Terhadap *Technostress*

Peran sosial media saat ini sangat penting terutama dikalangan siswa sehingga berujung pada kecanduan (Novanda & Supriyanto, 2020). Terlepas dari sisi positifnya, ada juga sisi negatif dari penggunaan media sosial. Bahkan dalam konteks *technostress*, jejaring sosial dipandang sebagai sumber beban berlebih yang mengakibatkan kelelahan emosional (Maier *et al.*, 2012).

Riset yang dilakukan oleh Dhir *et al* (2018) menemukan mahasiswa cenderung menghabiskan banyak waktu dan energi saat menggunakan media sosial karena berbagai koneksi sosial yang tidak perlu, aktivitas, dan permintaan yang tidak perlu yang tertanam dalam jaringan sosial yang besar. Berdasarkan konsep kognisi, ketika kemampuan kognitif seseorang secara alami terbatas dan mengalami kelebihan beban dibandingkan dengan kemampuannya untuk mengolah informasi, sehingga membuat seseorang lebih rentan terhadap masalah psikologis dan perilaku, seperti kelelahan dan gangguan dalam menggunakan media sosial (Yao *et al.*, 2015).

H₁ : Penggunaan media sosial *overload* berpengaruh positif terhadap *technostress* pada mahasiswa akuntansi.

Pengaruh Regulasi Diri dalam Memoderasi Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial *Overload* Terhadap *Technostress*:

Mahasiswa yang mampu mengatur setiap perilakunya akan mengalami lebih sedikit stres secara keseluruhan, menurut *transaction theory of stress* selain itu juga akan menunjukkan lebih sedikit gejala *technostress* (Yovega & Pratikto, 2021). Dalam mengatasi rasa stres yang lebih berat yang diakibatkan oleh penggunaan media sosial yang *overload* seseorang harus memiliki regulasi diri yang baik agar tidak mengalami *technostress*. Studi terbaru oleh Salo *et al* (2022) menyertakan informasi tentang bagaimana *technostress* muncul ketika menggunakan teknologi untuk tujuan pribadi, serta strategi untuk mengatasinya dan potensi hambatan untuk melakukannya.

Temuan penelitian ini menunjukkan perlunya pengguna mengembangkan kemampuan pengaturan diri agar berhasil menurunkan *technostress* saat menggunakan teknologi informasi pribadi. Pirkkalainen *et al* (2018) yang melakukan penelitian

menggunakan sudut pandang pengaturan diri, orang yang memiliki bakat khusus (seperti kontrol) lebih tahan terhadap stres secara keseluruhan dan lebih kecil kemungkinannya untuk mendapatkan efek negatif dari mekanisme koping lainnya. Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan yang diberikan antara lain:

H₂ : Regulasi diri memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress*

METODE PENELITIAN

Metode adalah suatu cara kerja yang dapat digunakan untuk memperoleh sesuatu. Sedangkan metode penelitian dapat diartikan sebagai tata cara kerja di dalam proses penelitian, baik dalam pencarian data ataupun pengungkapan fenomena yang ada (Zulkarnaen, W., et al., 2020:229). Penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif. Sugiyono (2013) memaparkan cara dalam melakukan pengambilan sampel dengan menggunakan analisis data statistik atau berbentuk angka yang diambil dengan cara acak yang berdasarkan pada filsafat *positivisme*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta. Studi ini memiliki tujuan untuk menjelaskan bagaimana variabel independen bekerja yaitu penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress* yang dimoderasi variabel regulasi diri. Dari analisis yang diperoleh dapat diketahui apakah faktor-faktor tersebut berdampak pada *technostress* mahasiswa akuntansi.

Sampel dipilih oleh peneliti dengan menggunakan *purposive sampling*, dan siswa yang termasuk dalam sampel adalah siswa sesuai kriteria seperti berikut:

1. Mahasiswa akuntansi yang masih berstatus aktif tingkat S1 angkatan 2020-2022. Alasan peneliti memilih mahasiswa sebagai subjek penelitian dikarenakan mudah dalam menyebarkan kuesioner serta tingkat penggunaan teknologi dikalangan mahasiswa pada angkatan 2020-2022 dinilai sangat tinggi akibat perkuliahan secara daring.
2. Pernah mengikuti perkuliahan atau pembelajaran berbasis *e-learning*.

Mengingat besarnya populasi tidak diketahui, sehingga rumus *Lemeshow* (1997) akan digunakan dalam menentukan besarnya ukuran sampel dalam penelitian ini. *Lemeshow* (1997) memberikan rumus:

$$n = \frac{Z^2 \times P(1 - P)}{d^2}$$

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 (1-0,5)}{0,10^2} = 96,4$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

Z = Nilai standar = 1,96

p = Maksimal estimasi = 50% = 0,5

d = Alpa (0,10) atau *sampling error* = 10%

Hasilnya, Peneliti menetapkan jumlah sampel minimal sebanyak 96 partisipan, yang kemudian dinaikkan menjadi 100 partisipan. Jumlah populasi terlalu besar dan terlalu beragam, sehingga perhitungan menggunakan rumus *Lemeshow* (1997) digunakan.

Teknik Pengumpulan Data

Data primer dalam bentuk kuesioner digunakan pada riset ini. Pengambilan data diperoleh dengan membagikan kuesioner yang berisi serangkaian pernyataan relevan dengan topik penelitian. Data untuk penelitian ini akan dikelola oleh peneliti melalui penggunaan *skala Likert*, untuk memberikan evaluasi terhadap instrumen atau kuesioner yang telah diberikan kepada para partisipan. Peneliti menggunakan *skala Likert* karena skala ini lebih sederhana untuk mengukur kesetujuan atau ketidaksetujuan responden terhadap suatu item. *Skala Likert* disebutkan dalam respon kuesioner. *Skala Likert* dengan skor terbalik digunakan oleh peneliti yang berada pada rentang 1 hingga 5, baik untuk pertanyaan positif maupun negatif.

HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI

Dilihat dari tabel. 2 berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 71 siswa (71%) sementara responden laki-laki berjumlah 29 siswa (29%). Ini menunjukkan bahwa lebih banyak perempuan yang berpartisipasi dalam penelitian ini dibandingkan laki - laki. Berdasarkan tahun angkatan, terdapat 45 mahasiswa (45%) angkatan 2020, terdapat 25 mahasiswa (25%) angkatan 2021 dan terdapat 30 mahasiswa (30%) angkatan 2022. Ini memperlihatkan responden dengan tahun angkatan 2020 lebih banyak terlibat dibandingkan dengan tahun angkatan 2021 dan tahun angkatan 2022.

Sedangkan berdasarkan asal universitas, sebanyak 71 mahasiswa (71%) berasal dari universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, sebanyak 1 mahasiswa (1%) berasal dari Universitas Mercu Buana Yogyakarta, sebanyak 3 mahasiswa (3%) berasal dari Universitas Atma Jaya Yogyakarta, sebanyak 2 mahasiswa (2%) berasal dari Universitas Ahmad Dahlan, sebanyak 19 mahasiswa (19%) berasal dari Universitas

Widya Mataram Yogyakarta, sebanyak 1 mahasiswa (1%) berasal dari Universitas Hamzanwadi, sebanyak 1 mahasiswa (1%) berasal dari Universitas Nusa Cendana, sebanyak 1 mahasiswa (1%) berasal dari Universitas pasir Pengaraian dan sebanyak 1 mahasiswa (1%) berasal dari Politeknik Negeri Bali.

Ketika menganalisis data menggunakan Smart-PLS, dua kriteria pengukuran digunakan untuk mengevaluasi *inner model*. Validitas konvergen dan validitas diskriminan adalah dua metrik tersebut. Berikut ini adalah perkiraan hasil dari perhitungan uji outer loading menggunakan PLS untuk indikator-indikator variabel dalam penelitian ini.

Dengan *loading factor* yang lebih besar dari 0,70, maka setiap variabel yang dimasukkan pada studi ini merupakan indikator yang reflektif. Pada gambar 2 yang mengindikasikan validitas dari masing-masing indikator konstruk. Variabel *technostress* memiliki nilai *R-square* sebesar 0,385, seperti yang terlihat pada Gambar 2. Angka ini menunjukkan bahwa beberapa faktor yang tidak dimasukkan pada riset ini mampu menjelaskan porsi varians yang tersisa, sehingga menyisakan 38,5% variabel dependen yang digunakan dalam perumusan model untuk menjelaskan variabel Y.

Seperti yang dapat dilihat pada tabel 3, dimana nilai *P-value* adalah 0.000 ($>0,05$) dan *T-statistik* adalah 4.132 ($<1,96$), nilai koefisien jalur diatas memperlihatkan keterkaitan antara variabel media sosial *overload* (X1) dengan *technostress* (Y) yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis pertama (H1) didukung bahwa adanya penggunaan media sosial *overload* akan meningkatkan *technostress*.

Regulasi Diri X Media Sosial *Overload* => *Technostress* mempunyai *P-values* 0,931 $> 0,05$ dan *original sample* (O) dengan nilai -0,009. Dari nilai tersebut terlihat bahwa pengaruh negatif dapat diabaikan. Selanjutnya, H2 ditolak

Media Sosial *Overload* Berpengaruh Positif Terhadap *Technostress*

Dampak dari *social media overload* terhadap *technostress* memiliki nilai *P-value* $0.000 < 0.05$ serta *original sample* (O) dengan nilai 0.422, ini mengacu pada hasil uji tabel 3. Angka ini menunjukkan bahwa pengaruhnya cukup besar Hal ini H1 diterima bisa diambil kesimpulan bahwasannya adanya pengaruh diantara variabel penggunaan mediasosial *overload* (X) terhadap *technostress* (Y).

Temuan ini menunjukkan bahwa penyebab *technostress* dipengaruhi oleh media sosial yang digunakan secara berlebihan, ini sejalan dengan apa yang dikatakan Lee *et*

al (2016) akses media sosial yang meluas telah memperluas kesempatan orang untuk sering terlibat dengan teknologi dan telah memaksa pengguna untuk terus menerus memperhatikan volume tuntutan sosial dan informasi yang luar biasa. Peningkatan kebutuhan energi tersebut dapat menyebabkan kelebihan beban, yang dapat menyebabkan ketegangan fisik dan psikologis.

Penelitian sebelumnya oleh Kamal *et al* (2020) selaras dengan temuan ini yaitu penggunaan media sosial berlebihan secara positif mempengaruhi informasi, komunikasi, dan beban sosial dan akhirnya mengarah pada *technostress*. Selain itu, penelitian ini mengonfirmasi temuan Brooks & Califf (2017) yang menemukan bahwa *technostress* yang ditimbulkan oleh media sosial memiliki hubungan negatif dengan performa kerja dan pengaruh ini semakin kuat pada pekerjaan dengan kualitas yang rendah. Temuan hasil penelitian oleh Pang *et al* (2023) juga menunjukkan bahwa kelebihan informasi dan kelebihan komunikasi berdampak positif pada kelelahan anak muda. Lebih lanjut, kedua pola kelebihan beban yang dirasakan ini meningkatkan kelelahan di media sosial.

Regulasi Diri Memoderasi Negatif Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Overload Terhadap Technostress

Sesuai hasil yang diperoleh pada pengujian bahwa regulasi diri memoderasi negatif hubungan antara penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress*. Original Sample (O) sebesar 0.009 dan P-values $0.931 > 0,05$. Dari hasil tersebut diketahui terdapat pengaruh *negative* tidak signifikan. Hal ini H2 ditolak. Bisa diambil kesimpulan H2 ditolak yang membuktikan bahwasannya tidak adanya pengaruh variabel regulasi diri dalam memoderasi variabel penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress* mahasiswa akuntansi.

Temuan penelitian Wang *et al* (2015) menjelaskan bagaimana perasaan terganggu dan kurangnya kontrol diri berkontribusi terhadap ketergantungan media sosial. Sejalan dengan temuan Wanjohi *et al* (2015) menyebutkan mahasiswa yang kurang memiliki kontrol diri, bisa membuat mereka rentan mengalami kecanduan media sosial.

Regulasi diri adalah proses mengendalikan dan memandu perasaan, ide, dan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Tetapi, dalam konteks penggunaan media sosial *overload*, rasa takut akan ketinggalan berita terbaru membuat mahasiswa ingin

terus terhubung ke media sosial (Wulandari & Netrawati, 2020). Sehingga mahasiswa kesulitan mengendalikan keinginan untuk mengakses sosial media saat berada dalam kelas dan banyak dari mereka memilih menggunakan media sosial ketika pembelajaran berlangsung yang menyebabkan terganggunya waktu belajar.

KESIMPULAN

Dalam kajian ini membahas bagaimana pengaruh penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress* serta apakah regulasi diri memoderasi hubungan penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress* pada mahasiswa akuntansi. Metode regresi linier berganda digunakan untuk melakukan analisis ini.. Karena belum banyak riset yang dilakukan pada topik ini di Indonesia. Riset yang dilakukan ini tentunya berbeda dengan riset-riset yang sudah ada sebelumnya dikarenakan dalam riset ini menggunakan variabel moderasi yaitu regulasi diri. Menurut penelitian ini, mahasiswa akuntansi mengalami tingkat *technostress* yang lebih tinggi karena penggunaan media sosial yang berlebihan. Regulasi diri tidak memoderasi pengaruh penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress*. Artinya regulasi diri tidak mampu memperkuat pengaruh penggunaan media sosial *overload* terhadap *technostress*. Artinya, baik atau tidaknya mahasiswa dalam menggunakan media sosial *overload* ditambah dengan adanya peran regulasi diri tidak dapat menjadi patokan adanya *technostress* pada mahasiswa.

Keterbatasan

Studi ini menyelidiki hubungan antara *technostress* dan *overload* media sosial pada siswa akuntansi yang dimoderasi oleh variabel regulasi diri Keterbatasan penelitian ini:

1. Peneliti fokus membahas faktor penggunaan media sosial *overload* dan regulasi diri saja, tidak memasukkan aspek lain sebagai faktor lain yang bisa berdampak pada *technostress*. Secara umum *technostress* disebabkan oleh penggunaan teknologi secara terus menerus.
2. Penelitian ini secara eksklusif menggunakan kuesioner sebagai sumber data dan tidak menggunakan metodologi wawancara tambahan.
3. Jumlah responden yang masih sedikit sehingga hasil yang ditemukan kemungkinan masih akan berbeda ketika sampel yang digunakan dalam jumlah banyak.

Saran

Disarankan agar penelitian selanjutnya menambahkan variabel-variabel lain selain variabel yang dibahas pada riset ini, yang diduga bisa menyebabkan *technostress*, termasuk ketiadaan motivasi dan *computer anxiety*. Karena bidang studi *technostress* masih terus berkembang, hasil temuan ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian dimasa depan dan penembangan teori terkait.

Untuk mendapatkan data dari responden dengan cara yang lebih terkontrol dan objektif, penelitian dimasa depan diharapkan menggunakan format wawancara. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas jumlah responden agar hasil yang ditemukan dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya.

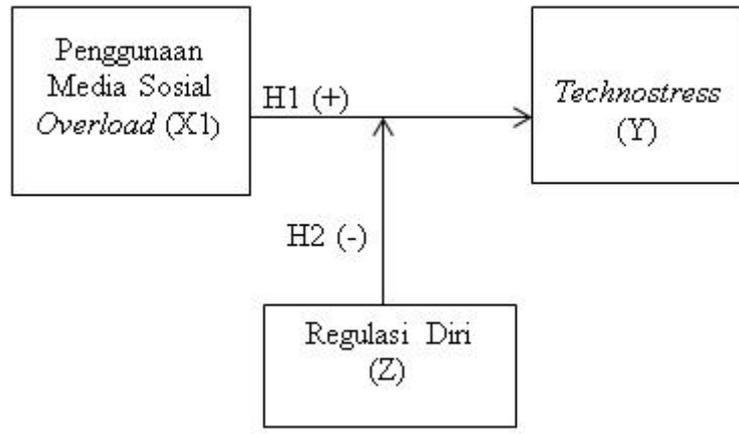
DAFTAR PUSTAKA

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly: Management Information Systems*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Brooks, S., & Califf, C. (2017). Social media-induced technostress: Its impact on the job performance of it professionals and the moderating role of job characteristics. *Computer Networks*, 114(February 2017), 143–153. <https://doi.org/10.1016/j.comnet.2016.08.020>
- Chern, K. C., & Huang, J. H. (2018). Internet addiction: Associated with lower health-related quality of life among college students in Taiwan, and in what aspects? *Computers in Human Behavior*, 84, 460–466. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.011>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, 40(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Didin, F. S., Mardiono, I., & Yanuarso, H. D. (2020). Analisis Beban Kerja Mental Mahasiswa saat Perkuliahan Online Synchronous dan Asynchronous Menggunakan Metode Rating Scale Mental Effort. *Opsi*, 13(1), 49. <https://doi.org/10.31315/opsi.v13i1.3501>
- Estrada-Muñoz, C., Castillo, D., Vega-Muñoz, A., & Boada-Grau, J. (2020). Teacher Technostress in the Chilean School System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph17155280>
- Jena, R. K. (2015). Technostress in ICT enabled collaborative learning environment: An empirical study among Indian academician. *Computers in Human Behavior*, 51, 1116–1123. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.020>
- Kamal, N., Rabbani, S., Samdani, H., Shujaat, S., & Ahmad, M. (2020). Social media usage, overload and exhaustion: A performance perspective. *International Review of Management and Marketing*, 10(5), 19.
- Khan, N. A., Khan, A. N., & Moin, M. F. (2021). Self-regulation and social media addiction: A multi-wave data analysis in China. *Technology in Society*, 64, 101527.
- Lee, A. R., Son, S.-M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication

- technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2012). When Social Networking Turns to Social Overload: Explaining the Stress, Emotional Exhaustion, and Quitting Behavior from Social Network Sites' Users. *Proceedings of the 20th European Conference on Information System (ECIS): ECIS 2012*.
- Maier, C., Laumer, S., Eckhardt, A., & Weitzel, T. (2015). Giving too much social support: Social overload on social networking sites. *European Journal of Information Systems*, 24(5), 447–464. <https://doi.org/10.1057/ejis.2014.3>
- Mokh, A. J. A., Shayeb, S. J., Badah, A., Ismail, I. A., Ahmed, Y., Dawoud, L. K., & Ayoub, H. E. (2021). Levels of technostress resulting from online learning among language teachers in Palestine during Covid-19 pandemic. *American Journal of Educational Research*, 9(5), 243–254.
- Nimrod, G. (2018). Technostress: measuring a new threat to well-being in later life. *Aging and Mental Health*, 22(8), 1080–1087. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1334037>
- Nisa, S. 201. (2019). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial (Jejaring Sosial) Dengan Kecenderungan Narsisme Dan Aktualisasi Diri Remaja Akhir. In *Skripsi*.
- Novanda, G., & Supriyanto, A. (2020). Pengaruh media sosial terhadap penyimpangan perilaku pada mahasiswa. *Arah Manajemen Pada Masa Dan Pasca Pandemi Covid-19*, 75–81.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control? *Computers in Human Behavior*, 34, 284–290. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.009>
- Pang, H., Ji, M., & Hu, X. (2023). How Differential Dimensions of Social Media Overload Influences Young People's Fatigue and Negative Coping during Prolonged COVID-19 Pandemic? Insights from a Technostress Perspective. *Healthcare (Switzerland)*, 11(1). <https://doi.org/10.3390/healthcare11010006>
- Park, E., & Kwon, M. (2018). Health-related internet use by children and adolescents: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4). <https://doi.org/10.2196/jmir.7731>
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2). <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pirkkalainen, H., Makkonen, M., Salo, M., & Tarafdar, M. (2018). Coping with Technostress: When Emotional Responses Fail. *ICIS 2017: Transforming Society with Digital Innovation*.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Salo, M., Pirkkalainen, H., Eng Huang Chua, C., & Koskelainen, T. (2022). Formation and Mitigation of Technostress in the Personal Use of IT. *MIS Quarterly*, 46(2), 1073–1108. <https://doi.org/10.25300/misq/2022/14950>
- Se'u, L. Y., & Rahayu, M. N. (2022). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Fear of Missing Out pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 445.

- <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.7823>
- Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out (Fomo) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tan, D. (2021). Dampak Penggunaan Sosial Media Overload Terhadap Performa Akademik di Kota Batam. *Edupedia*, 5(1), 41. <https://doi.org/10.24269/ed.v5i1.693>
- Torre, G. La, Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. (2019). Definition, symptoms and risk of techno-stress: a systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 92(1), 13–35. <https://doi.org/10.1007/s00420-018-1352-1>
- Upadhyaya, P., & Vrinda. (2021). Impact of technostress on academic productivity of university students. *Education and Information Technologies*, 26(2). <https://doi.org/10.1007/s10639-020-10319-9>
- Wang, C., Lee, M. K. O., & Hua, Z. (2015). A theory of social media dependence: Evidence from microblog users. *Decision Support Systems*, 69, 40–49.
- Wang, X., & Li, B. (2019). Technostress Among University Teachers in Higher Education: A Study Using Multidimensional Person-Environment Misfit Theory. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01791>
- Wanjohi, R. N., Mwebi, R. B., & Nyang'ara, N. M. (2015). Self-Regulation of Facebook Usage and Academic Performance of Students in Kenyan Universities. *Journal of Education and Practice*, 6(14), 109–113. <http://search.proquest.com/docview/1773217041?accountid=14744>
- Whelan, E., Islam, A. K. M. N., & Brooks, S. (2020). Applying the SOBC paradigm to explain how social media overload affects academic performance. *Computers and Education*, 143(August 2019), 103692. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2019.103692>
- Whelan, E., Najmul Islam, A. K. M., & Brooks, S. (2020). Is boredom proneness related to social media overload and fatigue? A stress–strain–outcome approach. *Internet Research*, 30(3), 869–887. <https://doi.org/10.1108/INTR-03-2019-0112>
- Wulandari, R., & Netrawati, N. (2020). Analisis Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. *Jurnal Riset Tidankan Indonesia*, 5(2), 43.
- Xu, Y., Li, Y., Zhang, Q., Yue, X., & Ye, Y. (2022). Effect of social media overload on college students' academic performance under the COVID-19 quarantine. *Frontiers in Psychology*, 13(August), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890317>
- Yovega, M. F., & Pratikto, H. (2021). Regulasi diri dan stres akademik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(3), 92–102.
- Yu, L., & Shek, D. T. L. (2018). Testing Longitudinal Relationships between Internet Addiction and Well-Being in Hong Kong Adolescents: Cross-Lagged Analyses Based on three Waves of Data. *Child Indicators Research*, 11(5), 1545–1562. <https://doi.org/10.1007/s12187-017-9494-3>
- Zulkarnaen, W., Fitriani, I., & Yuningsih, N. (2020). Pengembangan Supply Chain Management Dalam Pengelolaan Distribusi Logistik Pemilu Yang Lebih Tepat Jenis, Tepat Jumlah Dan Tepat Waktu Berbasis Human Resources Competency Development Di KPU Jawa Barat. *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, & Akuntansi)*, 4(2), 222–243. <https://doi.org/10.31955/mea.vol4.iss2.pp222-243>

GAMBAR DAN TABEL



Gambar 1. Kerangka pikir teoritis
 Sumber: Data diolah penulis (2024)

Tabel 1. Instrumen Kuesioner Penelitian

Variabel	Indikator	Item Pernyataan
Penggunaan Media Sosial <i>Overload</i> (X)	Perhatian (isi)	1. Bercerita melalui media sosial sering membuat banyak kesalahpahaman (-)
		2. Saya merasa tidak tenang apabila lebih dari empat jam tidak bermain media sosial (+)
		3. Saya mengakses media sosial hanya saat butuh saja (-)
		4. Saya tidak pernah bermain handphone pada saat jam kuliah (-)
		5. Saya sering melupakan teman yang berada disamping saya saat bermain media sosial (+)
	Fitur (penghayatan)	6. Saya lebih nyaman bercerita lewat media sosial dibandingkan bercerita secara langsung (+)
		7. Menurut saya, banyak manfaat yang didapat saat bermain media sosial (+)
		8. Ketika bermain media sosial mood saya menjadi lebih baik (+)
		9. Saya senang membagikan konten di media sosial (+)
		10. Karena terlalu sibuk mengakses media sosial, saya sering mengabaikan kewajiban saya (+)
	Durasi	11. Menurut saya media sosial tidak lebih dari alat untuk memudahkan berkomunikasi (-)
		12. Kadang saya merasa bosan bermain media sosial (+)
		13. Saya dapat menghabiskan waktu berjam-jam untuk bermain media sosial (+)
		14. Saya bermain media sosial bukan hanya untuk berkomunikasi saja (+)
		15. Semakin hari waktu saya tersita hanya

	Frekuensi	<p>untuk bermain media sosial (+)</p> <p>16. Saya senang berkomunikasi lewat media sosial (+)</p> <p>17. Saya sering update kegiatan dalam sehari ke media sosial (+)</p> <p>18. Dalam sehari saya bisa mengakses media social lebih dari 15 kali (+)</p> <p>19. Saya merasa ada yang kurang bila tidak mengakses media sosial (+)</p> <p>20. Saya senang berdiskusi melalui media sosial dengan teman-teman (+)</p> <p>21. Berkomunikasi lewat media sosial sangat mudah dari pada berkomunikasi secara langsung (+)</p> <p>22. Saya tidak suka update status dimedia sosial (-)</p> <p>23. Saya mengakses media sosial hanya diwaktu senggang (-)</p> <p>24. Saya dapat tidak bermain handphone dalam sehari (-)</p> <p>25. Saya lebih senang berdiskusi secara tatap muka (-)</p>
Regulasi diri (Z)	Goal Setting	<p>26. Saya membuat tujuan untuk diri saya sendiri (+)</p> <p>27. Saya mengalami kesulitan dalam menetapkan tujuan bagi diri saya sendiri (-)</p> <p>28. Saya mengalami kesulitan dalam membuat rencana yang dapat membantu untuk mencapai tujuan saya (-)</p> <p>29. Dalam membuat rencana atau resolusi, saya mempertimbangkan keadaan saya pada saat itu (+)</p> <p>30. Saya mencatat kemajuan yang saya alami dalam mencapai tujuan saya (+)</p> <p>31. Saya merencanakan strategi yang matang dalam mencapai tujuan saya (+)</p>
	Perseverance	<p>32. Ketika menjalankan sesuatu, saya mampu menahan diri dari godaan yang mengalihkan perhatian saya (+)</p> <p>33. Saya memiliki tekad yang kuat (+)</p> <p>34. Ketika menjalankan suatu rencana, saya mudah terganggu dengan hal lain (+)</p> <p>35. Saya memiliki begitu banyak rencana sehingga sulit bagi saya untuk fokus pada salah satu dari rencana itu (-)</p> <p>36. Sedikit masalah atau gangguan yang terjadi membuat saya tertekan (-)</p> <p>37. Saya mengalami kesulitan ketika memikirkan banyak hal (-)</p>
	Decision Making	<p>38. Saya seringkali menunda dalam membuat keputusan (-)</p> <p>39. Ketika memutuskan untuk melakukan perubahan, saya terbebani oleh banyak hal (-)</p>

	<i>Learning From Mistakes</i>	40. Saya belajar dari kesalahan (+)
		41. Dari satu kesalahan yang saya lakukan, saya langsung dapat belajar dari kesalahan itu (+)
		42. Saya sulit belajar dari kesalahan saya (-)
<i>Technostress (Y)</i>	<i>Techno-overload</i>	43. Teknologi memaksa saya untuk bekerja lebih cepat (+)
		44. Teknologi memaksa saya untuk melakukan lebih banyak pekerjaan dari biasa yang saya kerjakan (+)
		45. Teknologi memaksa saya untuk bekerja dengan jadwal yang sangat padat (+)
		46. Saya harus mengubah kebiasaan belajar saya agar dapat beradaptasi dengan teknologi baru (+)
		47. Saya memiliki beban kerja yang lebih tinggi karena meningkatnya kompleksitas teknologi (+)
		48. Teknologi tidak memaksa saya untuk bekerja dengan cepat dan terus menerus (-)
	<i>Techno-invasion</i>	49. Saya merasa waktu saya dengan keluarga berkurang karena penggunaan teknologi (+)
		50. Saya merasa harus tetap terhubung dengan pekerjaan saya bahkan saat liburan karena adanya penggunaan teknologi (+)
		51. Saya harus mengorbankan waktu liburan saya untuk mengikuti perkembangan teknologi baru (+)
		52. Saya merasa kehidupan pribadi saya terganggu karena adanya penggunaan teknologi yang tanpa adanya batasan (+)
	<i>Techno-complexity</i>	53. Saya tidak cukup tahu tentang teknologi baru dalam membantu pekerjaan saya dengan baik (+)
		54. Kompleksitas teknologi membuat saya tidak mudah mengalami stres (-)
		55. Butuh waktu yang lama bagi saya untuk memahami dan menggunakan teknologi baru (+)
		56. Saya merasa tidak punya cukup waktu untuk belajar dan meningkatkan keterampilan saya dalam berteknologi (+)
		57. Perkembangan teknologi baru sangat cepat dan tidak membingungkan untuk saya (-)
		58. Saya paham tentang penggunaan teknologi untuk menangani pekerjaan saya (-)
		59. Saya merasa tertinggal ketika teman-teman saya tahu lebih banyak tentang teknologi komputer daripada saya (+)

<i>Techno-insecurity</i>	<p>60. Saya merasa takut jika kinerja saya menurun karena teknologi baru (+)</p> <p>61. Saya harus memperbaharui keterampilan saya untuk menghindari kinerja yang buruk (+)</p> <p>62. Berbagi pengetahuan tentang teknologi dengan teman sekelas tidak akan membuat saya rugi (-)</p> <p>63. Saya merasa tersaingi oleh teman sekelas yang memiliki keterampilan teknologi yang lebih baik (+)</p> <p>64. Saya tidak berbagi pengetahuan dengan teman sekelas saya karena takut kinerja saya menurun (+)</p> <p>65. Saya takut tersaingi oleh teman sekelas saya apabila saya berbagi pengetahuan tentang teknologi (+)</p>
<i>Techno-uncertainty</i>	<p>66. Selalu ada perkembangan baru dalam teknologi yang digunakan dalam lingkungan kampus (+)</p> <p>67. Software komputer yang digunakan oleh universitas selalu mengalami perubahan (+)</p> <p>68. Hardware komputer yang digunakan oleh universitas selalu mengalami perubahan (+)</p>

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

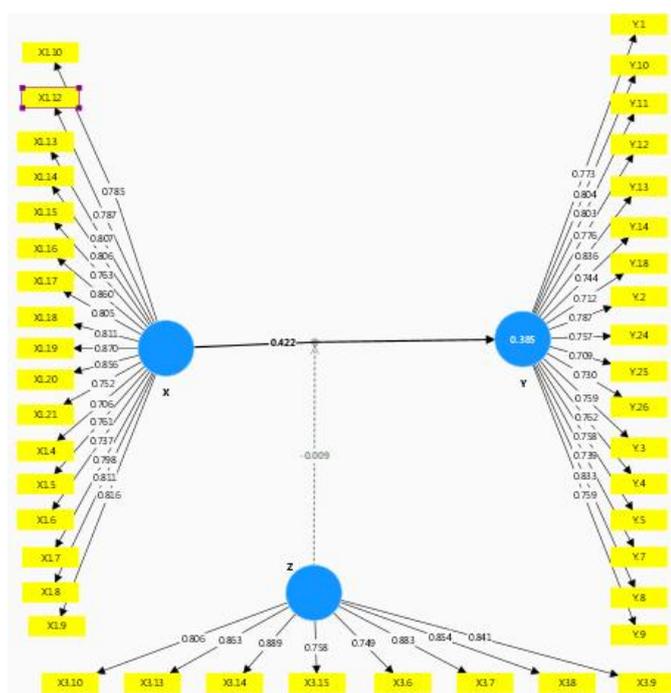
Karakteristik Responden	Frekuensi	persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	29%
Perempuan	71	71%
Tahun Angkatan		
2020	45	45%
2021	25	25%
2022	30	30%
Asal Universitas		
Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta	71	71%
Universitas Mercu Buana Yogyakarta	1	1%
Universitas Atma Jaya Yogyakarta	3	3%
Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta	2	2%
Universitas Widya Mataram Yogyakarta	19	19%
Universitas Hamzanwadi	1	1%
Universitas Nusa Cendana	1	1%
Universitas pasir Pengaraian	1	1%
Politeknik Negeri Bali	1	1%

Sumber: Data primer diolah, 2024

Tabel 3. Hasil *Path Coefficient*

	Original Sample	Sample Mean	Std. Dev	T-Statistic	P-Value
Media Sosial <i>Overload</i> => <i>Technostress</i>	0.422	0.425	0.102	4.132	0.000
Regulasi Diri X Media Sosial <i>Overload</i> => <i>Technostress</i>	-0.009	-0.014	0.106	0.086	0.931

Sumber: Sumber: Data primer diolah, 2024



Gambar 2 Hasil Uji Model
Sumber: Data primer diolah, 2024