

Fenomena “Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang

Fadlan Febreza¹, Junaidi Junaidi^{2*}

^{1,2}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: junaidi@fis.unp.ac.id.

Abstract

This research started from changes that occurred in the world of education during the COVID-19 pandemic made the lecture system change from online to offline. As a result of these changes, students are physically and psychologically exhausted, which causes the phenomenon of Digital Fatigue. The purpose of this study was to analyze the form of Digital Fatigue and its impact on students of the Department of Sociology, Faculty of Social Sciences (FIS) Universitas Negeri Padang (UNP). This study uses a qualitative approach. The research informant selection technique used purposive sampling technique with a total of 19 people. Data collection techniques are observation techniques, in-depth interviews, and documentation studies. Data analysis was carried out using the Miles and Huberman interactive model. The results of this study indicate that there are several forms and impacts of the digital fatigue phenomenon on students majoring in sociology at the Padang State University which are divided into physical digital fatigue, psychological digital fatigue. and the impact of digital fatigue on student studies, finances and social interactions. Physical digital fatigue consists of disturbances in the eyes, head and body. While digital psychological fatigue consists of disturbances in mood, decreased interest and motivation and FOMO. The impact of digital fatigue on student studies causes a decrease in learning outcomes, as well as neglected assignments, on finances causing the economy to decline due to frequent buying of internet quota, as well as on social interactions affecting how to interact and communicate.

Keywords: Digital fatigue; Effect; Phenomenon; Student; Sociology.

How to Cite: Febreza, F. & Junaidi, J. (2022). Fenomena “Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Naradidik: Journal of Education & Pedagogy*, 1(3), 315-326.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author.

Pendahuluan

Digital adalah bentuk modernisasi dari penggunaan teknologi dimana sering dikaitkan dengan kemunculan internet dan komputer. Sedangkan menurut (Grandjean, 1993) fatigue merupakan kondisi yang ditandai dengan perasaan lelah fisik dan mental yang berpengaruh terhadap produktivitas kerja. Hal ini merujuk pada penggunaan media digital sebagai teknologi yang digunakan sebagai sarana untuk mempermudah pekerjaan mahasiswa.

Penggunaan media digital sebagai sarana perkuliahan telah merubah sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Hal ini dilakukan untuk menekan laju pertumbuhan *covid-19*. Namun media digital bukan hanya dijadikan sebagai sarana perkuliahan oleh mahasiswa, melainkan sebagai bagian dari kehidupan. Mahasiswa menggunakan media digital mulai dari kebutuhan berkomunikasi dan bertukar informasi serta sebagai sarana hiburan. Aktivitas yang dilakukan secara terus menerus dan berulang menggunakan media digital menyebabkan kelelahan pada mahasiswa dan mengakibatkan terjadinya Fenomena *digital fatigue*. Hal ini merujuk pada penggunaan media digital seperti HP dan Laptop serta aplikasi media sosial seperti *whatsapp*, *instagram*, dan *youtube*. Kebiasaan tersebut menyebabkan mahasiswa bisa menggunakan media digital lebih lama dari waktu yang dianjurkan sehingga mengakibatkan kesehatan fisik dan psikologis menjadi terganggu. Hal ini akan berdampak pada studi, keuangan dan interaksi sosial mahasiswa.

Salah satu perguruan tinggi yang menerapkan pembelajaran daring adalah Universitas Negeri Padang tepatnya mahasiswa jurusan sosiologi fakultas ilmu sosial. Rentang mahasiswa sosiologi yang berkuliah menggunakan media digital adalah angkatan 2018-2021 jumlahnya adalah lebih dari 667 orang mahasiswa. Namun sistem perkuliahan kembali berubah pada bulan Januari 2021 menjadi perkuliahan tatap muka. Hal ini membuat mahasiswa merasa terbebani dengan perkuliahan, karena telah terbiasa kuliah menggunakan media digital. Mahasiswa menjadi merasa cepat lelah sehingga hal ini menimbulkan bentuk *digital fatigue* fisik dan psikologis pada mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh observasi yang peneliti lakukan dengan menggunakan FSS (*Fatigue Severity Scale*) pada mahasiswa jurusan sosiologi. Hasilnya mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mengalami beberapa persentase kelelahan, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Aktivitas layar dan FSS pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi

Mahasiswa Jurusan Sosiologi	BP	Aktivitas Layar	FSS SCORE
Az Zikra Harun Ar-rasyid	2018	6 – 7 Jam	49%
Chevy Maidie Arzulan	2018	8 Jam	65%
Imam Aulia Rahman	2018	6 – 8 jam	50%
Jumiarti	2018	10 jam	53%
Revi dayanti	2018	5 – 6 jam	61%
Suci Kurnia Putri	2018	3 – 5 jam	45%
Tiwi Nuryani	2019	4 – 8 jam	40%
Pauza Rahma	2019	2 – 5 jam	55%
Wendi Saputra	2019	3 – 5 jam	60%
Rabdatul Fadhilah	2020	5 jam	44%
Rosa Arianto	2020	6 jam	56%
Rimpi Laila Sari	2020	1 – 6 jam	65%
Ruci Hasanah	2020	5 – 7 jam	42%
Fajri Adhytia	2021	4 – 6 jam	57%
Fahrezi Trisnawan	2021	5 jam	48%
Hafidzah Hayatunnufus	2021	6 Jam	59%
Habifahriza	2021	4 jam	51%
Fathiya Rahma	2021	6 jam	70%

Sumber: Data diolah langsung Juli 2022

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa rata-rata aktivitas layar mahasiswa dalam sehari adalah 6 jam dan paling lama hingga 10 jam. Jika di ukur dengan menggunakan Fatigue Severity Scale (FSS) terdiri dari 9 pertanyaan dan 7 tingkat kelelahan mahasiswa didapatkan persentase kelelahan paling rendah 40% dan yang tertinggi 70%. Tingkat kelelahan tertinggi dirasakan oleh mahasiswa BP 21 dan tingkat kelelahan paling rendah dirasakan oleh mahasiswa BP 19. Tingkat kelelahan mahasiswa pembelajaran daring juga tinggi dalam proses pembelajaran. Penelitian sebelumnya juga membahas tentang penyakit yang ditimbulkan dari *digital fatigue* terhadap guru di kabupaten lamongan pembelajaran daring di tengah pandemi *covid-19* (Munawaroh, 2021).

Perubahan metode pembelajaran menjadi pembelajaran jarak jauh dengan daring mengakibatkan dampak kesehatan seperti stress dan kelelahan pada mahasiswa. Dari realita dan data tersebut peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait fenomena *digital fatigue* pada mahasiswa jurusan Sosiologi Universitas Negeri Padang.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tipe penelitian studi kasus intrinsic, yaitu berfokus pada kasus. Peneliti melakukan penelitian berdasarkan keadaan yang terjadi di lapangan, kemudian membuat pertanyaan berdasarkan hal mendasar tentang kasus tersebut sampai peneliti memperoleh data yang jelas dan mendalam terkait topik penelitian ini Informan penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi berupa penjelasan, pengalaman, keterangan, secara mendalam terkait permasalahan penelitian. Pengambilan informan penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan pada kriteria yang dibutuhkan untuk menjawab tujuan penelitian. Alasan penggunaan teknik ini, karena peneliti telah menentukan informan yang dipilih merupakan informan khusus, berdasarkan kriteria yang dirasa dapat menjawab tujuan penelitian. Setelah dilakukan penelitian terkait fenomena *digital fatigue* pada mahasiswa jurusan sosiologi unversitas negeri padang didapatkan jumlah

informan peneliti adalah 19 (sembilan belas) informan penelitian, yang terdiri dari 6 orang BP 2018, 4 orang BP 19, 4 orang BP 2020 dan 5 orang BP 2021 serta 1 orang Dosen.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data Observasi Nonpartisipan menggunakan angket atau kuesioner Fatigue Severity Scale (FSS) yang dimulai dari 1 Mei sampai 20 Mei. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam (*indepth interview*) dan studi dokumentasi dimulai dari tanggal 21 Mei sampai 20 Juni. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis interaktif dari Miles dan Huberman. Adapun tahapan analisa data Interaktif Miles dan Huberman yaitu Reduksi data, dalam penelitian ini proses reduksi data dilakukan dengan mengoreksi kembali, memilah-milah, dan juga mengkategorikan data yang didapat peneliti dari hasil wawancara dengan mahasiswa. Kemudian Display data atau penyajian data.

Hasil dan Pembahasan

Bentuk Digital Fatigue

Berdasarkan hasil observasi menggunakan Fatigue Severity Scale (FSS) didapatkan persentase kelelahan paling rendah 40% dan yang tertinggi 70% setelah mahasiswa beraktivitas menggunakan media digital dalam waktu lama. Dari hasil wawancara peneliti juga menemukan bentuk digital fatigue pada fisik dan psikologis mahasiswa dikategorikan sebagai berikut.

Digital Fatigue Fisik

Sakit Mata

Kelelahan paling umum yang dirasakan oleh mahasiswa adalah merasakan kelelahan pada mata disebabkan karena menatap layar dalam waktu yang lama sehingga membuat mata menjadi menjadi sakit. Hal ini disampaikan oleh informan Zikra angkatan 18 dalam wawancara pada tanggal 24 Mei 2022 di Labor Sosiologi menyebutkan bahwa:

“..... Biasanyo ko lah over bana di mungko HP atau Laptop tu, matopun litak dibuek nyo de karajo main HP jo laptop taruih dek gara tu ndak ado istirahat e doh”

Artinya:

“Biasanya kalau udah berlebihan banget di depan HP atau Laptop itu bikin mata sakit karna main HP sama laptop terus tidak ada waktu untuk istirahat”

Dari pernyataan informan Zikra dapat diketahui bahwa penggunaan media digital seperti HP dan Laptop yang terlalu lama membuat mata menjadi kelelahan. Hal tersebut terjadi karena informan tidak meluangkan waktu untuk beristirahat. Maka dapat disimpulkan jika penggunaan media digital yang lama membuat mata menjadi tidak dapat beristirahat sehingga mata menjadi sakit. Hal ini selaras dengan yang disampaikan informan Imam mahasiswa angkatan 2018 dalam wawancara pada tanggal 25 Mei 2022, ia mengatakan bahwa:

“Dari pagi caliak jadwal di HP, taruih langsung caliak sosmed ko lah siang buka laptop untuak ngarajoan skripsi jo main -main game bioasonyo mode tu rutinitas tiok hari, jadi matopun sakik jadinya dek ndak ado istirahat. Awak tadinya ka mambuka HP 15 menit eh jadi ba jam-jam.”

Artinya:

“Dari pagi liat jadwal di HP, terus langsung liat sosmed kalau udah siang buka laptop untuk ngerjain skripsi sambil main-main game, biasanya kayak gitu terus rutinitas setiap hari sampai mata pun sakit gara-gara tidak istirahat. Saya tadinya pengen buka HP awalnya 15 menit jadi berjam – jam.”

Dari hasil wawancara dengan informan Imam dapat terlihat bahwa rutinitas berulang menggunakan media digital yang dilakukan membuat matanya tidak beristirahat, akibat terus menerus menatap layar sehingga menyebabkan mata menjadi kelelahan. Hal tersebut membuat mata terus bekerja dan tidak beristirahat sehingga mata menjadi sakit. Informan Rabdatul mahasiswa sosiologi angkatan 20 juga merasakan hal yang sama dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 30 Mei 2022 di selasar FIS Rabdatul menyebutkan bahwa:

“ Biasanya kelelahan tu pengaruhnya ke sakit mata juga bang, mata jadi minus juga bang yang awalnya sehat jadi minus saya bang, gara-gara pas corona banyak di depan layar”.

Dalam hasil wawancara dengan Rabdatul angkatan 20, kelelahan yang terjadi pada mata Rabdatul

akibat terlalu lama menatap layar pada saat pembelajaran daring sampai menyebabkan matanya menjadi minus karena terlalu banyak menatap layar sehingga menyebabkan mata tidak mampu untuk fokus akhirnya matanya menjadi minus. Hal ini terjadi karena mata tidak dapat beristirahat, setelah dari satu kegiatan lanjut ke kegiatan digital lainnya.

Dari hasil wawancara informan Zikra, Imam dan Rabdatul tersebut dapat dilihat bawasannya informan tersebut terkena digital fatigue berupa kelelahan pada mata karena terlalu lama mengakses media digital yang membuat mata sakit bahkan mengalami miopi (mata minus). Hal ini sesuai dengan pernyataan [Munawaroh \(2021\)](#) digital fatigue memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik yaitu mata yang menjadi lebih sensitif terhadap cahaya. Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan [Fahmi \(2015\)](#) bahwa salah satu kelelahan fisik akibat keadaan umum yaitu spasme dari kelopak mata.

Sakit Kepala

Kelelahan yang terjadi pada mata juga membuat pusing dan sakit pada kepala. Hal ini disampaikan oleh informan Rossa Arianto mahasiswa angkatan 2020 dalam wawancara pada tanggal 30 Mei 2022 di Selasar FIS menyebutkan bahwa dirinya terkena sakit dan pusing pada kepala yang diakibatkan oleh mengakses media digital lebih dari 5 jam sehari, pada wawancara berikut:

“... Biasanya sekitar 4 jam sehari buat main WhatsApp, di laptop lanjut ngerjain tugas di E-Learning bang, habis tu juga kepala jadi pusing kadang sakit kepala sebelah bang”

Dari wawancara dengan Rossa dapat dilihat bahwa penggunaan WhatsApp selama 4 jam dalam sehari menyebabkan kepala menjadi pusing. Setelah itu lanjut lagi mengerjakan tugas di laptop membuat waktu di depan layar menjadi semakin lama sehingga menyebabkan sakit kepala. Hal tersebut selaras dengan informan Revi Dayanti angkatan 2018 dalam wawancara tanggal 21 Mei 2022 juga menyebutkan sakit pada kepala, seperti wawancara berikut:

“...Kiro kiro vi 5 – 6 jam bukak HP atau laptop, biasonyo kalau alah lamo bana kapalo vi sakik dek nyo gara gara pengaruh dari mato lo mah”

Artinya:

“ kira kira 5 -6 jam main HP atau Laptop, biasanya kalau udah lama kepala terasa sakit gara gara pengaruh dari mata juga...”

Dari wawancara di atas informan Revi merasakan sakit pada kepala karena beraktivitas selama 5 -6 jam dengan HP atau Laptop. Selain itu Revi juga mengatakan bahwa sakit dari kepala juga dampak yang diakibatkan dari sakit pada matanya. Dari pernyataan Revi dapat disimpulkan bahwa penggunaan media digital yang lama menyebabkan mata kelelahan sehingga berakibat sakit pada kepala karena tidak ada waktu beristirahat. Hal ini terjadi karena tubuh merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga apabila salah satunya mengalami kelelahan maka bagian lain akan menjadi sakit.

Berdasarkan wawancara Informan Rossa dan Revi peneliti menemukan bahwa digital fatigue fisik berupa sakit kepala adalah pengaruh dari kelelahan yang dialami oleh mata sehingga menyebabkan sakit pada kepala. Temuan ini membuktikan bahwa pengaruh durasi penggunaan media digital yang terlalu lama sangat mempengaruhi kesehatan fisik. Hasil temuan ini sesuai dengan pendapat [Munawaroh \(2021\)](#) dampak negatif dari digital fatigue memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik yaitu pusing atau migrain. Hal ini juga didukung oleh pendapat [Fahmi \(2015\)](#) bahwa terasa pusing dan sakit kepala adalah beberapa gambaran kelelahan fisik akibat keadaan umum.

Badan

Mahasiswa seringkali lupa waktu saat beraktivitas dengan media digital dan terkadang tidak memperhatikan posisi badan, posisi badan yang salah menyebabkan kelelahan pada otot sehingga badan merasa capek dan pegal-pegal karena lama beraktivitas dengan media digital. Hal ini sesuai dengan yang dirasakan oleh informan Wendi angkatan 19 dalam wawancara pada tanggal 28 Mei 2022 berikut:

“....Biasanya setelah kelamaan liat HP atau laptop duduk panek badan rasonyo bang gara- gara lama duduk dan berbaring, kelelahan yang dirasakan tu biasanya bagian leher pegal dan lelah di badan”

Artinya :

“ Biasanya setelah kelamaan melihat HP atau laptop duduk badan menjadi lelah bang gara-gara kelamaan duduk dan berbaring, kelelahannya di bagian leher pegal dan badan jadi lelah ”

Dari wawancara di atas dapat dilihat bahwa kelelahan yang dirasakan Wendi setelah terlalu lama

bermain HP dan laptop dalam posisi duduk dan berbaring menyebabkan pegal di bagian leher. Akibat hal tersebut badan menjadi lelah. Dari pernyataan wendi tersebut dapat disimpulkan bahwa aktivitas lama saat bermain dengan media digital membuat pengguna tidak memperhatikan posisi duduknya sehingga menyebabkan badan menjadi pegal-pegal. Hal ini selaras dengan yang disampaikan Hafidzah mahasiswa sosiologi angkatan 2021 pada wawancara 24 Mei 2022 di lorong jurusan sosiologi menyebutkan bahwa:

“ Kalau lah mangarajoan tugas laptop biasanyo lamo bang kadang sampai sakit punggung rasonyo, habistu rebahan sambil caliak HP, jadi pegal pegal leher bang.”

Artinya :

“ Kalau habis mengerjakan tugas di laptop biasanya lama bang kadang sampai sakit punggung, setelah itu rebahan sambil melihat HP jadi leher pegal bang

Dari hasil wawancara Hafidzah dapat dilihat bahwa informan merasakan kelelahan ketika mengerjakan tugas terlalu lama di laptop dengan posisi badan yang salah, akibatnya menyebabkan sakit punggung. Selain itu informan juga melanjutkan dengan posisi berbaring sambil menggunakan HP sehingga membuat leher menjadi pegal.

Dari seluruh informan tersebut dapat disimpulkan bahwa digital fatigue fisik merupakan pengaruh dari penggunaan media digital mengakibatkan kelelahan pada fisik mahasiswa. Selain itu karena kurangnya kesadaran diri sehingga mahasiswa tidak meluangkan waktu untuk beristirahat sehingga mengakibatkan sakit mata, sakit kepala dan badan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Munawaroh \(2021\)](#) yang menemukan bahwa digital fatigue memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik pada guru di Lamongan. Dampak bagi kesehatan fisik yaitu lelah, malas bergerak, pusing atau migrain, otot dan sendi terasa nyeri, mata jadi lebih sensitif terhadap cahaya, pola tidur berubah. Hal ini juga didukung dengan pendapat [Fahmi \(2015\)](#) yang menyatakan bahwa gambaran kelelahan fisik akibat keadaan umum yaitu sakit kepala, kekakuan di bahu, merasa nyeri di punggung, terasa pernapasan tertekan, haus, suara serak, terasa pusing, spasme pada kelopak mata, tremor pada anggota badan dan merasa kurang sehat.

Kelelahan fisik yang disebabkan karena penggunaan media digital hasil yang sama diungkap juga oleh penelitian Veronika (2021) yang menemukan bahwa tingkat kelelahan dengan pembelajaran Online pada mahasiswa keperawatan Universitas Sumatera Utara bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kelelahan sedang sebanyak 44 orang (52,2%) sedangkan responden dengan tingkat kelelahan ringan sebanyak 23 orang (26,4%), tingkat kelelahan berat sebanyak 14 orang (14,1%), dan tingkat kelelahan sangat berat sebanyak 2 orang (2,3%). Hal ini membuktikan bahwa pengaruh pembelajaran online sangat berpengaruh terhadap kelelahan yang dirasakan oleh mahasiswa.

Digital Fatigue Psikologis

Selain digital fatigue fisik, terdapat juga bentuk digital fatigue psikologis. Dimana bentuk digital fatigue satu tidak terlihat langsung secara fisik, tetapi dapat diketahui dari perilaku individu tersebut. Digital fatigue secara psikologis mempengaruhi pikiran sebagai fungsi dari kesadaran, perasaan, atau motivasi. Hal tersebut menyebabkan gangguan seperti merasa tertekan, ketergantungan, moodyan dan berbagai perilaku lainnya. Bentuk digital fatigue psikologis sendiri yaitu berupa.

Tertekan

Bentuk digital fatigue psikologi pada perkuliahan online yang dirasakan oleh informan yaitu perasaan tertekan. Hal tersebut karena saat kuliah online mahasiswa diharuskan menatap layar HP atau laptop dalam jangka waktu yang lama. Selain itu kebiasaan mahasiswa menumpuk tugas dan dikerjakan dalam waktu singkat semakin membuat mahasiswa tertekan. Hal ini dirasakan oleh salah satu informan bernama Fahrezi dari angkatan 2021 dalam wawancara pada tanggal 26 Mei 2022 di Labor Sosiologi menyebutkan bahwa:

“... Belum lagi kalau Zoom harus ngidupin kamera yang bikin jadi lebih tertekan dibikinya gara gara ga siap ditanya dosen ketika kurang fokus karena lelah bang”

Artinya:

“ Biasanya main HP lebih dari 5 jam sehari karena tuntutan kuliah Dan lainnya. Apalagi kalau harus menghidupkan kamera membuat Jadi lebih tertekan karena tidak siap ketika ditanya dosen ketika kurang fokus karena lelah bang ”

Dari hasil wawancara dengan informan Fahrezi diketahui bahwa pengaruh digital fatigue membuat informan merasa tertekan ketika harus menghidupkan kamera saat perkuliahan berlangsung. Hal ini terjadi karena informan merasa kurang fokus disebabkan kelelahan terlalu lama menggunakan media digital

tersebut. Pernyataan yang sama juga diutarakan oleh informan Rabdatul angkatan 2020 pada wawancara tanggal 24 Mei 2022, ia menyebutkan hal sebagai berikut:

“...*banyak* kayak aktifitas kuliah online, bikin tugas, main sosmed. Ya pokoknya banyak lah bang aktivitas didepan layar gitu, apa lagi pas corona dulu sampe sering ngerasa kayak tertekan bang gara gara banyak tugas jadi deadline nya mepet jadi takut ndak siap bang”

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan di atas, dapat dilihat bahwa digital fatigue psikologis yang dirasakan oleh informan yaitu berupa perasaan tertekan akibat tidak siap menghadapi tuntutan kuliah online yang mengharuskan mahasiswa menatap layar. Selain itu perasaan tertekan juga disebabkan karena banyaknya aktivitas online lain yang dilakukan, seperti bermain game ataupun media sosial. Tidak hanya itu perasaan tertekan juga bisa terjadi karena kurangnya support dari teman saat perkuliahan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa perasaan tertekan merupakan salah satu bentuk digital fatigue psikologi yang harus diperhatikan. Hal ini sejalan dengan pendapat [Munawaroh \(2021\)](#) bahwa digital fatigue memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental yaitu merasa tertekan, lebih sensitif dan cemas hingga depresi.

Kehilangan Minat dan Motivasi

Selain tertekan, bentuk lain dari digital fatigue psikologis berupa kehilangan minat dan motivasi yang dirasakan oleh mahasiswa ketika akan mengerjakan sesuatu yang lain. Perasaan kehilangan motivasi ini timbul karena kelelahan yang dirasakan setelah menatap HP atau Laptop dalam waktu yang lama. Hal ini dibuktikan dengan wawancara tanggal 25 Mei 2022 dengan informan Rosa Arianto mahasiswa sosiologi angkatan 2020 menyebutkan bahwa:

“...*kalau saya* sehari-hari ngabisin waktu sekitar 6 jam untuk sekedar liat WhatsApp, Instagram, laptop ataupun E-Learning. Nah dari situ bang kalau udah kecapean gitu kayak orang kehilangan minat bang, kadang mau ngerjain tugas eh nyasar ke TikTok, kadang main apa malah dikerjain nya apa”

Dari informan Rosa dapat terlihat bahwa penyebab dari kehilangan minat yang dirasakan oleh Rosa adalah banyaknya aktivitas media sosial yang dilakukan dalam waktu terlalu lama sehingga menurunkan minat terhadap aktivitas yang lain. Temuan ini membuktikan bahwa informan bisa kehilangan minat karena kurang fokus terhadap hal yang ingin dikerjakan sehingga pekerjaan lain menjadi terbengkalai Hal tersebut hampir sama dengan yang disampaikan Informan Rimpi Mahasiswa Angkatan 20 pada wawancara tanggal 26 Mei di selasar FIS berikut:

“...*kalau udah lelah dari aktifitas serba online itu bang biasanya jadi gak ada semangat buat nugas bang kadang buka sosmed aja jadinya, ngerasa kehilangan minat aja bang. Mau ngapa-ngapain jadi bingung jadinya.*

Artinya:

“*kalau sudah lelah dari aktivitas online, biasanya jadi tidak ada semangat untuk buat tugas bang, kadang buka sosmed saja karena merasa kehilangan minat jadi bingung mau ngapain*”

Dari hasil wawancara dengan informan Rimpi dapat terlihat bahwa informan merasa kehilangan minat karena merasakan kelelahan karena banyak aktivitas online yang dilakukan. Sehingga minat untuk mengerjakan tugas jadi berkurang dan akhirnya jadi bermain sosial media. Hal ini terjadi akibat dari kelelahan sehingga membuat perasaan kehilangan minat pada hal yang ingin dikerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan Rosa dan Rimpi dapat disimpulkan bahwa kehilangan minat tersebut muncul karena kelelahan yang dipicu oleh banyak aktivitas yang dilakukan dengan media digital sehingga hal tersebut menyebabkan perasaan kehilangan minat pada hal yang ingin dilakukan. Menurut [Mao, et al \(1990\)](#) kurang motivasi adalah merasa tidak tertarik bekerja, pasif, lesu, acuh tak acuh, dan tidak mau terlibat.

Gangguan Suasana Hati (Moodyan)

Bentuk digital fatigue pada psikologis lainnya adalah gangguan suasana hati (Moodyan) yaitu, suatu bentuk keadaan emosional tidak stabil yang dirasakan oleh mahasiswa setelah mengakses beberapa konten pada media digital terlalu lama. Hal ini dibuktikan dengan wawancara tanggal 24 Mei 2022 dengan Fathiya sosiologi angkatan 21 yang menyebutkan bahwa:

“*Kadang maraso ndak mood se bang gara-gara tugas tu tibo tibo se masuak nyo, jadi kadang badan latiah bana siap kuliah online tu rebahan sambil buka sosmed kayak WhatsApp, Instagram, jadi mood untuak buek tugas tu ndak ado do bang*”.

Artinya:

“Kadang merasa tidak ada mood gara-gara tugas yang tiba-tiba, jadi terkadang badan letih habis kuliah online trus rebahan sambil buka sosmed seperti WhatsApp, Instagram, jadi mood untuk membuat tugas tidak ada bang”

Dari wawancara dengan Fathiya 21 dapat dilihat gangguan suasana hati tersebut muncul akibat dari keletihan yang ditimbulkan dari mengakses konten pada sosial media, dan juga merasa lelah karena telah kuliah online lalu dilanjutkan dengan tugas. Senada dengan informan Fathiya, informan Jumiarti angkatan 18 dalam wawancara tanggal 24 Mei 2022 menyebutkan bahwa:

“Kelelahan yang dirasoan biasanya mood yang kadang berubah-ubah lan, samo psikis, tu pas ngarajoan skripsi labiah banyak bukak Instagram samo YouTube”

Artinya:

“Kelelahan yang dirasakan biasanya mood kadang berubah sama psikis terganggu, trus pas ngerjain skripsi lebih banyak buka Instagram dan YouTube.”

Dari hasil wawancara dengan informan Jumiarti dapat dilihat bahwa perubahan mood yang dirasakan informan sering berubah. Hal ini juga berpengaruh terhadap pengerjaan skripsi mahasiswa, jadi dapat disimpulkan bahwa perubahan suasana hati disebabkan oleh penggunaan sosial media melalui media digital yang terlalu lama dan berlebihan sehingga menimbulkan perubahan mood.

Berdasarkan informan Fathiya dan Jumiarti dapat disimpulkan bahwa kelelahan menyebabkan gangguan pada suasana hati atau mood yang naik turun disebabkan oleh mahasiswa terlalu lama mengakses konten di sosial media. Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat [Munawaroh \(2021\)](#) bahwa dampak negatif dari digital fatigue memberikan dampak negatif bagi kesehatan mental yaitu muncul gangguan suasana hati (mood) dan lebih sensitif. Hal ini juga didukung dengan pendapat [Hung et al \(2009\)](#) bahwa salah satu kelelahan psikologis yaitu mood tidak baik. Hal ini sejalan dengan teori dasar Determinisme Teknologi McLuhan bahwa teknologi mempengaruhi cara berfikir, berperilaku dan bertindak dalam masyarakat, dimana teknologi memberikan pengaruh terhadap cara berfikir mahasiswa sehingga menyebabkan terjadinya gangguan suasana hati karena terlalu lama mengakses media digital.

FOMO (Fear of missing out)

Selain merasa tertekan dan kehilangan motivasi, terdapat juga bentuk kelelahan digital berupa FOMO. FOMO (fear of missing out) merupakan suatu bentuk kecemasan pada individu yang diakibatkan oleh ketergantungan media digital. Pengidap FOMO biasanya akan merasa cemas ketika berada jauh dari media digital tersebut. Kecemasan atau FOMO tersebut terjadi akibat ketergantungan individu akan media digital. Seperti wawancara pada tanggal 28 Mei 2022 dengan informan Uci selaku mahasiswa sosiologi angkatan 2018 sebagai berikut:

“...kalau uci ndak bisa jauh dari HP do lan, kok jauh dari HP uci takuik-tauik tatingga informasi. Jadi HP selalu uci pacik. Ka ma pun uci pai pasti uci bawok HP tu lan, ndak bisa ko ndak bawok HP tu.”

Artinya:

“...Kalau Uci gak bisa jauh dari HP lan, kalau jauh dari HP uci takut ketinggalan informasi. Jadi HP *selalu* uci pegang. Kemanapun uci pergi pasti uci bawa HP itu lan, gak bisa keluar gak bawa HP”

Dari hasil wawancara dengan Informan Uci dapat dilihat bahwa informan memiliki ketergantungan dengan media digital. Perasaan FOMO ini muncul ketika informan jauh dari media digital. Hal ini terjadi karena informan takut akan ketinggalan informasi dari media digital. Temuan ini menjelaskan dari ketergantungan akan media digital tersebut membuat individu merasakan kecemasan berlebihan jika jauh dari media digital tersebut. Hal ini senada dengan pernyataan informan Adit mahasiswa sosiologi BP 21 dalam wawancara tanggal 25 Mei 2022 menyebutkan:

“Adit labiah cameh kalau ndak megang HP seharian bang daripada ndak buka laptop. Soalnya takuik tingga informasi se bang dari WhatsApp kadang ado tugas atau informasi, jadi ndak bisa jauh-jauh dari sosmed doh bang”.

Artinya:

“adit lebih *cemas* kalau tidak memegang HP daripada tidak membuka laptop, soalnya takut ketinggalan informasi dari WhatsApp kadang ada tugas atau informasi jadi tidak bisa jauh dari sosial media bang.

Dari hasil wawancara dengan informan adit dapat dilihat bahwa kecemasan karena takut ketinggalan informasi (FOMO) ini muncul karena adanya dorongan dari diri untuk selalu memperbaharui informasi. Hal ini bisa berkaitan dengan perkuliahan atau dengan hal lain yang dirasa penting untuk mendapatkan informasi melalui media sosial. Sehingga hal tersebut memicu terjadinya digital fatigue karena informan akan menjadi terlalu lama beraktivitas dengan media digital agar tidak ketinggalan informasi. Menurut Przybylski et,al (2013) FOMO dicirikan oleh adanya keinginan yang besar untuk tetap terus terhubung dengan apa yang sedang dilakukan oleh orang lain dalam dunia maya. Sedangkan menurut Maysitoh et al (2020) FOMO adalah sebuah kondisi dimana individu merasa takut atau khawatir jika ia tidak mengetahui aktivitas orang lain melalui sosial media.

Berdasarkan hasil temuan peneliti mengenai bentuk digital fatigue psikologis dapat disimpulkan bahwa kelelahan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa adalah pengaruh dari penggunaan WhatsApp, Instagram, game dan YouTube. Hal tersebut mempengaruhi kesehatan psikologis yang membuat mahasiswa merasa tertekan, kehilangan minat, mood yang buruk dan FOMO.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh (2021) yang menemukan bahwa digital fatigue memberikan dampak negatif bagi kesehatan fisik dan mental guru di Lamongan. Dampak bagi kesehatan fisik yaitu lelah, malas bergerak, pusing atau migrain, otot dan sendi terasa nyeri, mata jadi lebih sensitif terhadap cahaya, pola tidur berubah. Sedangkan pada mental muncul gangguan suasana hati (mood), sulit berkonsentrasi dan mudah lupa, jenuh, bosan, mudah marah, lebih sensitif, cemas hingga depresi. Hal ini diperkuat oleh temuan Kepala Instalasi Psikososial Bogor Dr. H. Marzoeki Mahdi dan dr. Lahargo Kembaren SpKJ, bahwa kelelahan mental dan fisik disebabkan oleh pemakaian media digital secara berulang dan terus menerus.

Dampak Digital Fatigue

Selain bentuk fenomena digital fatigue peneliti juga menemukan bahwa digital fatigue memberikan dampak terhadap mahasiswa seperti pada studi, keuangan dan interaksi sosial. Beberapa dampak digital fatigue yang peneliti temukan pada kehidupan mahasiswa jurusan sosiologi adalah sebagai berikut:

Studi

Digital Fatigue pada mahasiswa mempengaruhi aspek pendidikan yaitu pada studi mahasiswa seperti bagaimana mahasiswa belajar menggunakan media digital. Hal ini berdampak pada penurunan hasil belajar seperti mahasiswa malas untuk mengerjakan tugas perkuliahan seperti skripsi, ada juga yang malas untuk pergi ke kampus dan berakibat pada penurunan hasil ujian yang diakibatkan karena terlalu lama beraktivitas dengan media digital dengan aplikasi sosial media seperti WhatsApp, Instagram, Facebook dan Twitter merupakan salah satu bentuk dampak digital fatigue yang dapat dirasakan langsung oleh individu. Umumnya akan merasa betah berlama-lama bermain dengan sosial media, dan tidak sadar telah membuang waktu lama. Hal ini seperti yang dirasakan informan Imam angkatan 18 dalam wawancara pada tanggal 27 Mei 2022 menyebutkan:

“Biasanya kalau lah istirahat jadi kehabisan gara-gara ciliak HP, dari yg niatnya 15 menit main HP jadi 1 jam labiah, jadi skripsi kadang terbengkalai lo jadinya”

Artinya:

“Biasanya kalau udah istirahat jadi kehabisan gara-gara melihat HP dari niatnya cuman 15 menit main HP jadi satu jam lebih, jadi skripsi kadang jadi terbengkalai”

Dari wawancara dengan informan Imam terlihat bahwa digital fatigue berdampak pada pengerjaan skripsi mahasiswa informan merasakan bahwa ketika beraktivitas menggunakan media digital sering menjadi terlalu lama karena tidak sadar akan waktunya sehingga pengerjaan skripsi menjadi terbengkalai. Informan Refi mahasiswa angkatan 2018 menyebutkan hal yang sama pada wawancara tanggal 28 Mei 2022 yaitu:

“Ado pengaruhnya sama skripsi kayak jadi terhambat karena kesibukan main Instagram sama Twitter eh jadi berjam jam jadinya kadang karena liat video yang paling ndak kerasa waktu.”

Artinya:

“Ada pengaruh sama skripsi kayak jadi terhambat karena kesibukan main Instagram sama Twitter jadi menghabiskan waktu berjam jam kadang karena melihat video yang paling menyita waktu”

Dari hasil wawancara tersebut dapat terlihat bahwa kebiasaan bermain Instagram dan Twitter berdampak pada pengerjaan skripsi mahasiswa. Hal ini membuat mahasiswa menjadi lalai dalam mengerjakan skripsi. Sehingga waktu yang seharusnya dimanfaatkan untuk menyelesaikan studi sebaliknya

digunakan untuk bermain hal yang tidak perlu. Digital fatigue juga berdampak pada hasil belajar mahasiswa seperti yang disampaikan dalam wawancara tanggal 25 Mei 2022 oleh informan Tiwi mahasiswi sosiologi angkatan 19 menyebutkan:

“Acok lo tugas ndak sudah gara-gara caliak HP lamp bana, main sosmed iyo lo bang. Kadang kuliah lupu sudah caliak hp takalok gitu wak dek nyo bang.”

Artinya:

“sering juga tugas terbengkalai karena melihat HP terlalu lama bermain dengan sosial media, kadang juga kuliah bisa kelupaan karena habis liat HP biasanya ketiduran gitu.”

Aktivitas yang dilakukan di media digital banyak menyita waktu belajar informan. Akibat hal tersebut menyebabkan penurunan prestasi dari semester yang lalu dengan semester sekarang. Sehingga dalam hasil temuan ini dapat disimpulkan bahwa durasi lamanya informan bermain dengan media digital mempengaruhi hasil studi mahasiswa. Informan Rossa selaku mahasiswa angkatan 2020 juga menyebutkan dirinya terkena dampak digital fatigue dalam wawancara pada tanggal 25 Mei 2022 di selasar FIS menyebutkan:

“... Kalau nilai ado yang turun bang dibandingkan yang semester patangko, soalnya banyak online kan jadi kurang memperhatikan lo bang, kadang kalau HP yo bang uca bisa makenya itu 5 jam dalam sehari tergantung situasi dan kondisi lo bang, biasanya kalau bikin tugas kadang mepet deadline baru dikerjain bang karena keasikan scrolling sosial media sama buka YouTube.”

Artinya:

“kalau nilai ada yang turun bang dibandingkan semester lalu, soalnya banyak online kan jadi kurang memperhatikan juga bang, kadang kalau HP bisa sampai 5 jam sehari tergantung situasi kondisi, biasanya gara-gara itu deadline baru ngerjain tugas karena keasikan scrolling sosial media”

Dari informan diatas dapat dilihat bahwa nilai pada semester kemaren menjadi turun gara-gara kebanyakan online, aktivitas memakai HP 5 jam dalam sehari menjadi faktor memicu kelelahan sehingga berpengaruh pada hasil studi yang menurun dibandingkan semester yang lalu. Masih selaras dengan yang disampaikan informan Rossa, pada informan Ruci Hasana angkatan 2020 juga menyebutkan dalam wawancara tanggal 27 Mei 2022 bawasanya informan Ruci mengalami penurunan hasil studi seperti wawancara berikut:

“...Kadang tugas juga terbengkalai gara-gara kelamaan main di depan HP bang kelamaan liat Tik Tok bang, mood tu sering ga menentu bang jadi buat naikin mood harus scrolling sosial media dulu baru ngerjain tugas atau kuliah online bang, tapi sering keablasan sih sampai telat kuliah atau ngerjain tugas gara-gara kelamaan liat HP”

Berdasarkan wawancara di atas dapat dilihat bahwa mahasiswa merasakan kelelahan kalau sudah terlalu lama bermain media digital, sehingga, semangat untuk membuat tugas menjadi menurun. Hal ini berdampak pada hasil belajarnya yang menurun. Hal ini dipertegas dengan yang disampaikan dalam wawancara tanggal 15 Juni 2022 oleh seorang dosen Sosiologi yang bernama AB Sarca Putera, S.Ikom., MA menyebutkan bahwa:

“Saya merasakan sekali penurunan prestasi belajar mahasiswa saat perkuliahan dari online ke tatap muka, saya menemukan itu karena ada fase dimana ketika daring kan kontrolnya nggak terlalu ketat yah, dia download bacaan sendiri, dia kerjain tugas sendiri, dan aktivitas lain segala macam. Sedangkan kalau di dalam kelas tugasnya akan dipresentasikan, jadi saya merasakan bahwa persoalan ini penurunan prestasi ini mungkin karena budaya disiplin dan belajar mandiri belum ada sehingga banyak mengakses konten yang tidak perlu”

Berdasarkan wawancara dengan Pak Sarca selaku dosen, dapat dilihat bahwa penurunan prestasi mereka sangat terlihat dari perkuliahan daring ke tatap muka. Menurut Pak Sarca ini terjadi karena kurangnya kontrol dan kesadaran diri mereka ketika beraktivitas menggunakan media digital seperti contohnya mereka lebih banyak mengakses konten yang sifatnya merugikan dan menyia-nyaiakan waktu belajar mereka sehingga menjadikan mahasiswa kurang mencerminkan budaya disiplin dalam belajar.

Dari hasil wawancara dengan semua informan terkait dampak digital fatigue pada studi mahasiswa jurusan sosiologi dapat disimpulkan bahwa pengaruh penggunaan media digital sebagai sarana perkuliahan membuat mahasiswa kurang disiplin dalam belajar. Mahasiswa sering menumpuk tugas dan lalai dalam

perkuliahan serta terlalu lama mengakses media sosial. Sehingga kebiasaan ini menimbulkan kelelahan dan berdampak pada hasil studi mahasiswa. Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan [Purwanto \(2020\)](#) seluruh jenjang pendidikan dari sekolah dasar/ibtidaiyah sampai perguruan tinggi (universitas), seluruhnya memperoleh dampak karena pelajar, siswa dan mahasiswa dipaksa pembelajaran dari rumah, padahal tidak semua pelajar terbiasa melalui online.

Keuangan

Aktivitas terlalu lama menggunakan media digital juga berdampak pada keuangan mahasiswa. Untuk mengakses konten di media digital diperlukan kuota internet dimana akibat terlalu sering membuka sosial media membuat kuota internet cepat habis, sehingga uang yang dikeluarkan mahasiswa untuk membeli paket internet pun semakin banyak. Hal ini dirasakan oleh mahasiswa dalam wawancara yang dilakukan pada tanggal 1 Juni 2022 dengan informan Hafidzah mahasiswi sosiologi angkatan 21 menyebutkan bahwa:

“zah acok kuliah online pakai Zoom bang, dari situ kadang bukak lo YouTube lamo, kadang sadang Zoom tu habis kuota, gara-gara acok habis kadang pitih bali makan jadi sketek lo bang”

Artinya:

“zah sering kuliah online pakai Zoom bang, dari situ kadang buka YouTube lama-lama, kadang pas lagi Zoom kuota habis, gara gara sering beli kuota jadi uang untuk makan menipis.”

Dari wawancara di atas dapat dilihat bahwa penggunaan kuota yang banyak akibat mengakses konten di media digital seperti YouTube membuat mahasiswa sering uangnya memakainya untuk membeli kuota internet daripada membeli makan. Hal ini membuat keuangan mahasiswa menjadi menipis. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Pauza angkatan 19 dalam wawancara tanggal 30 Mei 2022 sebagai berikut:

“Kalau kuliah online paling lama itu maksimal 2 jam bang, bisa jadi juga 3 mata kuliah jadi 3 jam tergantung dosennya juga, biasanya tu mengurus tenaga bang karena harus duduk stay di depan layar, sama kalau di internetnya mengurus kuota bang kadang kalau dah siap kuliah kuota tau tau habis”

Dari hasil wawancara informan Pauza dapat dilihat kuliah online dapat menghabiskan waktu selama maksimal 2 jam dalam waktu tersebut mahasiswa diwajibkan terus online. Hal ini membuat kuota internet mahasiswa menjadi cepat habis, membuat biaya yang dikeluarkan untuk membeli kuota menjadi semakin banyak. Temuan ini menjelaskan bahwa kuota internet dan penggunaan media digital berbanding lurus karena untuk menggunakan media digital harus menggunakan kuota internet.

Berdasarkan pernyataan Hafidzah dan Pauza dapat disimpulkan bahwa semakin banyak aplikasi dan konten yang di akses melalui media digital akan semakin banyak kuota yang terpakai. Hal tersebut berdampak pada keuangan mahasiswa yang habis terpakai untuk membeli kuota internet. Temuan ini sejalan dengan pendapat [Fauzi \(2019\)](#) bahwa fungsi komunikasi dibangun dalam konsep diri penting untuk kelangsungan hidup, memperoleh kebahagiaan dengan keuangan yang cukup dan memupuk hubungan orang lain.

Interaksi Sosial

Dalam berinteraksi dengan yang lain mahasiswa cenderung memiliki kelompok atau circle yang berisi teman-teman yang sudah kompak dengan mereka saat perkuliahan daring, sehingga ketika mereka membentuk sebuah kelompok belajar disaat tatap muka satu dengan yang lain sulit untuk bekerjasama. Hal ini dirasakan oleh sekelompok mahasiswi yang menjadi informan bernama Rimpi, Rabdatul dan Rosa mahasiswi sosiologi angkatan 20 ketika diwawancarai pada tanggal 24 Mei 2022 di selasar FIS menyebutkan bahwa:

“kawan-kawan sosiologi yang kini ko ndak bara yang kompak doh bang, yang bisa diajak diskusi samo baraja, kadang katiko kerja kelompok di kelas ndak amuah bagi tugas do, tapi kalau yang samo sirkel nyo se baru nio nyo”

Artinya:

“Temen-temen sosiologi yang sekarang tidak banyak yang kompak bang, yang bisa diajak diskusi dan belajar, terkadang saat kerja kelompok tidak mau bagi tugas, tapi kalau dengan sirkel mereka baru mereka mau.”

Berdasarkan pengalaman Rimpi ketika belajar di kelas, interaksi mereka satu dengan yang lain dalam

satu kelompok cenderung bersifat destruktif. Hal ini karena mereka tidak mau berusaha untuk tujuan bersama sehingga dapat bersifat merusak hubungan antar kelompok. Hal ini juga hampir sama dengan yang disampaikan oleh Habifahrizza angkatan 21 dalam wawancara tanggal 26 Mei 2022 menyebutkan:

“Kebanyakan kami pas corona cari kawan bang, jadi sebatas di Zoom atau WhatsApp jadi ndak bisa berinteraksi secara langsung doh bang, jadi pas kuliah tatap muka agak beda katiko harus berinteraksi dengan yang baru, jadi agak payah lo kalau harus karajo samo kelompok..”

Artinya:

“Kebanyakan kami cari temen pas corona bang, jadi interaksi sebatas Zoom atau WhatsApp dan ga bisa secara langsung, jadi pas kuliah tatap muka agak beda ketika berinteraksi dengan yang baru, jadi agak susah kalau kerja sama kelompok.”

Dari wawancara di atas dapat terlihat bahwa Habifahrizza mendapatkan teman ketika pandemi masih berlangsung sehingga masih sebatas Zoom atau WhatsApp jadi tidak terjadi interaksi secara langsung. Hal ini membuat kecanggungan ketika berinteraksi secara langsung dengan tatap muka sehingga membutuhkan penyesuaian ketika berada di dalam kelompok.

Berdasarkan wawancara dengan para informan terkait dampak digital fatigue terhadap interaksi sosial dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial membuat seseorang tidak dapat berinteraksi dan berkomunikasi secara langsung untuk menjalin kedekatan satu sama lain sehingga. Sehingga berdampak pada interaksi sosial di kalangan mahasiswa yang menyebabkan hubungan antar sesama menjadi renggang. Hal ini yang menyebabkan interaksi sosial bersifat disosiatif atau merusak.

Berdasarkan teori determinisme teknologi yang dicetuskan oleh McLuhan dengan konsep perubahan yang terjadi pada berbagai macam cara berkomunikasi akan membentuk pula keberadaan manusia itu sendiri. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan teknologi membuat mahasiswa tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat karena selain menggunakan media digital untuk perkuliahan, mahasiswa juga menggunakannya untuk sosial media dan hiburan sehingga mahasiswa terkena kelelahan fisik. Jadi dapat disimpulkan peneliti menemukan bahwa kelelahan fisik yang dirasakan oleh mahasiswa merupakan pengaruh dari penggunaan Teknologi yaitu media digital yang berlebihan dalam waktu yang lama. Sehingga hal ini membuat tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang cukup dan akhirnya menyebabkan digital fatigue fisik pada mahasiswa.

Berdasarkan analisis teori Determinisme Teknologi Marshall McLuhan, menurut McLuhan perubahan yang terjadi dalam perkembangan teknologi sejak zaman dahulu sampai saat ini memberikan pengaruh yang besar terhadap masyarakat. Statemen ini sesuai dengan hasil penelitian yaitu perubahan dalam perkembangan teknologi sebagai media digital memberikan pengaruh terhadap mahasiswa menjadikan penggunaan media digital menjadi terlalu lama sehingga menyebabkan digital fatigue pada fisik dan digital fatigue psikologis. Dari hasil temuan bentuk digital fatigue pada mahasiswa dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan menyebabkan perubahan kebiasaan pada mahasiswa. Hal tersebut membuat mahasiswa terkena digital fatigue fisik dan digital fatigue psikologis, yang disebabkan oleh aktivitas berulang menggunakan media digital. Hal ini tidak dapat dihindari karena media digital telah menjadi sarana bagi mahasiswa untuk perkuliahan, sosial media dan game online.

Temuan dalam penelitian ini sesuai dengan premis pertama dari Teori Determinisme Teknologi McLuhan, yaitu penemuan dalam teknologi komunikasi menyebabkan perubahan budaya. Pada temuan ini perubahan pada budaya mahasiswa yaitu budaya belajar, mahasiswa merasa kalau belajar secara daring (online) sistem pembelajarannya tidak terlalu ketat sehingga dari yang budaya belajar disiplin di dalam kelas berubah menjadi kurang disiplin, hal ini menyebabkan penurunan hasil studi pada mahasiswa.

Hasil temuan ini membuktikan bahwa peralatan berkomunikasi yang digunakan berpengaruh pada kehidupan mahasiswa, seperti yang disampaikan oleh McLuhan dalam premisnya yang ke 3 peralatan berkomunikasi yang kita gunakan mempengaruhi kehidupan kita sendiri, peralatan yang digunakan disini berupa media digital HP. Sedangkan pengaruhnya untuk kehidupan mahasiswa dari segi ekonomi adalah dalam menggunakan media digital membutuhkan kuota sehingga menghabiskan lebih banyak biaya.

Temuan penelitian ini dianalisis menggunakan teori determinisme teknologi Marshall McLuhan, menurut McLuhan ada 3 premis, dan hasil penelitian ini sesuai dengan premis ke-2, bahwa perubahan di dalam jenis-jenis komunikasi akhirnya membentuk kehidupan manusia, yaitu perubahan jenis komunikasi tidak langsung menggunakan media digital berubah menjadi komunikasi langsung secara tatap muka. Hubungan interaksi yang terjalin pada saat perkuliahan daring menjadi berubah ketika perkuliahan tatap muka dilaksanakan. Hal ini menimbulkan dampak interaksi sosial disosiatif atau interaksi yang menimbulkan perpecahan. Berdasarkan hasil yang peneliti temukan pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi UNP dapat disimpulkan adanya dampak yang ditimbulkan oleh Fenomena digital fatigue adalah penurunan

hasil studi pada mahasiswa, masalah keuangan disebabkan karena habis untuk membeli kuota internet serta interaksi sosial di kalangan mahasiswa jurusan sosiologi yang sulit bekerja sama dalam kelompok.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Fenomena Digital Fatigue pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Universitas Negeri Padang” maka dapat disimpulkan Bentuk *Digital Fatigue* dibagi menjadi dua kelompok yaitu bentuk *digital fatigue* fisik dan bentuk *digital fatigue* psikologis. *Digital fatigue* fisik yaitu berupa kelelahan fisik seperti sakit mata, kepala serta badan (leher dan punggung) yang dirasakan oleh mahasiswa akibat pengaruh penggunaan media digital yang berlebihan dalam jangka waktu lama. Sedangkan bentuk *digital fatigue* psikologis berupa perasaan tertekan, kehilangan minat dan motivasi, gangguan suasana hati (*moody*) serta FOMO (Fear of missing out) yaitu gangguan kecemasan ketika jauh dari media digital karena takut ketinggalan informasi. Dampak *digital fatigue* pada studi mahasiswa menyebabkan penurunan hasil belajar, serta tugas terbengkalai. Sedangkan pada keuangan menyebabkan ekonomi menurun karena sering membeli kuota internet. Kemudian pada interaksi sosial *digital fatigue* mempengaruhi cara berinteraksi dan komunikasi mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Butarbutar D. T. (2014). Uji Reliabilitas dan Validitas Fatigue Severity Scale Versi Bahasa Indonesia Pada Dokter Residen. Pertemuan Ilmiah Regional XXVI Dokter Spesialis Saraf JOGLOSEMARMAS.
- Cahyono, A. S. (2016). Pengaruh Media Sosial terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia." *Publiciana*, 9(1), 140-157.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design Choosing Among Five Approaches*. California: Sage Publication Inc.
- Fahmi, T. A. (2015). Faktor-faktor penyebab Kelelahan Kerja pada Pekerja Bank X Kantor Cabang Magelang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(11), 1-10
- Febrian, R. (2019). Perilaku Belajar Mahasiswa Pencandu Smartphone (Studi Kasus Mahasiswa Jurusan Sosiologi FIS UNP). Universitas Negeri Padang.
- Grandjean, E., (1993). Fatigue Dalam: Parmeggiani, L. ed *Encyclopedia of Occupational Health and Safety*, Third (Revised) ed. International Labour Organization, Geneva.
- Junaidi, J. & Hardi, E. (2005). Kajian Tentang Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Jurusan Sejarah FIS Universitas Negeri Padang. Laporan Penelitian Universitas Negeri Padang.
- Kuntardi, K. (2020). Zoom Fatigue dan Keberfungsian Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Sosial dan Politik*. 7(2): 2252-4150.
- Masyitoh, M., Ifdil, I., & Ardi, Z. (2020). Tingkat Kecendrungan FoMO (Fear of Missing Out) Pada Generasi Milenial. Universitas Negeri Padang.
- Munawaroh, M. (2021). FAI Universitas Islam Daru Ulum (UNISDA). <http://www.e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/dar/article/download/2827/1852>
- Miles, M. B. & Huberman, M. (1992). *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Pustikasai, A., & Fitriyanti, L. (2021). Stress dan Zoom Fatigue pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 25–37
- Veronika, T. (2021). Gambaran Tingkat Kelelahan Mahasiswa dengan Pembelajaran Online di Fakultas Keperawatan USU. Universitas Sumatera Utara.