Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 03, September 2026

PENGARUH *SOCIAL MEDIA OVERLOAD* TERHADAP *TECHNOSTRESS* PADA SISWA: PERAN MEDIASI *SELF-REGULATION*

Diva Shakira Nuryadi[1], Henry Eryanto[2], Maulana Amirul Adha[3]
[1,2,3]Universitas Negeri Jakarta
[1]divashakiraa@gmail.com

ABSTRACT

Digital technology transformation has changed the learning process across various levels of education. The increasing use of social media as a manifestation of technological advancement has also given rise to technostress as a new challenge, making self-regulation is expected to play a crucial role as an internal capacity in managing these effects. This research was conducted to analyze the mediating role of self-regulation in the relationship between social media overload and technostress among students at SMKN 3 Jakarta. In this quantitative survey, the sample consisted of 118 Office Management students and was selected using the proportionate random sampling technique. Data were collected through a structured questionnaire and analyzed using Structural Equation Modeling (SEM) based on the Partial Least Square (PLS) method in SmartPLS 4. The findings indicate that the direct effect of social media overload on technostress was not significant (β = -0,155; p = 0,147). In addition, social media overload on self-regulation (β = -0,309; p = 0,001) and self-regulation on technostress (β = -0,619; p < 0,001) both showed significant negative direct effects. Furthermore, self-regulation was found to fully mediate the relationship between social media overload and technostress (β = 0,191; p = 0,008). These findings indicate that self-regulation transmits the effect of social media overload on technostress, suggesting that the level of self-regulation is a determining factor in technostress levels.

Keywords: Self-Regulation, Social Media Overload, Technostress, Vocational Education

ABSTRAK

Transformasi teknologi digital telah mengubah proses pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan. Peningkatan penggunaan media sosial sebagai salah satu wujud kemajuan teknologi turut menghadirkan *technostress* sebagai tantangan baru sehingga *self-regulation* diperkirakan berperan sebagai kemampuan internal yang penting dalam mengelola dampak tersebut. Penelitian dilakukan untuk menganalisis peran *self-regulation* sebagai mediasi dalam hubungan antara *social media overload* dengan *technostress* pada siswa SMKN 3 Jakarta. Melalui survei kuantitatif, sampel terdiri atas 118 siswa Manajemen Perkantoran dan diambil berdasar pada teknik *proportionate random sampling*. Data dihimpun dengan kuesioner yang selanjutnya diolah menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) berbasis metode *Partial Least Square* (PLS) pada SmartPLS 4. Hasil temuan menunjukkan pengaruh langsung *social media overload* terhadap *technostress* tidak signifikan (β = -0,155; *p* = 0,147). Di samping itu, *social media overload* terhadap *self-regulation* (β = -0,309; *p* = 0,001) serta *self-regulation* terhadap *technostress* (β = -0,619; *p* < 0,001) sama-sama menunjukkan pengaruh langsung

yang negatif dan signifikan. Lebih lanjut, *self-regulation* terbukti berperan sebagai mediasi dalam hubungan *social media overload* dan *technostress* dengan sifat penuh (β = 0,191; *p* = 0,008). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulation* menyalurkan pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* sehingga tinggi rendahnya menjadi faktor yang menentukan tingkat *technostress*.

Kata Kunci: Pendidikan Kejuruan, *Self-Regulation*, *Social Media Overload*, *Technostress*

A. Pendahuluan

Teknologi telah menjadi elemen yang melekat erat pada aspek kehidupan dan kebutuhan sehari-hari masyarakat. Perkembangannya yang pesat menghasilkan internet sebagai jaringan komunikasi berskala global yang mendukung pertukaran data secara instan antarwilayah maupun antarnegara (Humas, 2025). Di Indonesia, APJII melaporkan hasil survei yang menunjukkan bahwa jumlah pengguna internet mencapai 229.428.417 jiwa pada 2025, di mana Gen Z mendominasi dengan tingkat kontribusi mencapai 25,54% (Riyanto, 2025). Angka tersebut mencerminkan besarnya peran kelompok ini dalam ekosistem digital sekaligus menunjukkan tingginya partisipasi mereka dalam berbagai bentuk aktivitas digital.

Transformasi teknologi digital turut mendorong terjadinya perubahan dalam proses pelaksanaan pembelajaran pada berbagai tingkat pendidikan secara signifikan. Teknologi dimanfaatkan tidak hanya untuk memudahkan akses informasi, tetapi juga untuk menunjang komunikasi, kolaborasi, serta penyelesaian berbagai tugas akademik secara lebih efisien. Meskipun memberikan berbagai manfaat, penggunaan teknologi yang terus meningkat turut membawa tantangan baru dalam bentuk *technostress*, yakni kondisi stres yang timbul ketika individu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan teknologi modern (Kumar, 2024). Berdasarkan temuan awal di SMK Negeri 3 Jakarta, 89,1% siswa menunjukkan adanya tekanan dan kelelahan psikologis yang berkaitan dengan penggunaan teknologi digital. Hal ini mengindikasikan bahwa *technostress* menjadi salah satu kondisi yang banyak dialami oleh siswa.

Seiring dengan meningkatnya penggunaan teknologi digital di kalangan remaja turut menjadikan *technostress* sebagai isu yang penting

untuk diperhatikan. Bersumber pada hasil survei APJII, media sosial menjadi aktivitas yang paling banyak dilakukan pengguna internet, dengan persentase sebesar 24,8%. Hadirnya media sosial menjadi salah satu bentuk manifestasi kemajuan teknologi yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi secara *real-time* tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Bagi siswa, media sosial telah berkembang dari sekadar sarana hiburan menjadi media yang mendukung komunikasi dengan teman dan guru, sumber referensi belajar, serta pendukung berbagai aktivitas akademik lain.

Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi menyebabkan siswa semakin sering dihadapkan pada beragam informasi digital yang terus tersedia dan mengalir setiap saat. Seiring waktu, penggunaan media sosial dapat mengarah pada kondisi *overload* apabila individu mulai merasa terbebani. *Social media overload* mengacu pada kondisi ketika individu dihadapkan pada notifikasi, informasi, serta tuntutan interaksi dalam jumlah yang melebihi kapasitasnya untuk memproses sehingga dapat menimbulkan beban kognitif, kelelahan emosional, dan kesulitan berkonsentrasi (Pang et al., 2023). Dengan kata lain, peningkatan beban yang dirasakan individu dalam menggunakan media sosial dapat meningkatkan kemungkinan individu mengalami *technostress* sebagai bentuk tekanan psikologis akibat penggunaan teknologi.

Penelitian menunjukkan bahwa kemampuan internal yang dimiliki individu berperan dalam menjembatani hubungan antara *social media overload* dan *technostress*. Di antara berbagai kemampuan internal, *self-regulation* diperkirakan sebagai kemampuan yang berpotensi dalam memengaruhi hubungan tersebut. *Self-regulation* mengacu pada kemampuan individu dalam mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya secara terarah guna mencapai tujuan tertentu, termasuk ketika menggunakan media sosial (Elfariani & Anastasya, 2022). *Self-regulation* yang baik memungkinkan individu mampu mengelola waktu penggunaan media sosial, meminimalkan gangguan notifikasi, serta mengontrol keinginan untuk terus beraktivitas di ruang digital. Sementara itu, rendahnya *self-regulation* dapat menyebabkan individu kurang mampu dalam mengelola penggunaan media

sosial, yang akhirnya meningkatkan kerentanan mengalami *technostress*.

Berbagai penelitian telah banyak mengkaji topik mengenai *social media overload*, *technostress*, dan *self-regulation* dari berbagai perspektif. Meskipun topik ini banyak diteliti, mayoritas penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa dan pekerja sebagai subjek. Di samping itu, sebagian besar penelitian sebelumnya berfokus pada mengkaji pengaruh langsung antara *social media overload* terhadap *technostress*, atau *self-regulation* diposisikan sebagai variabel moderator. Oleh karena itu, kajian empiris yang menguji hubungan antara *social media overload* dan *technostress* dengan *self-regulation* sebagai peran variabel mediator pada siswa sekolah masih belum banyak ditemukan. Penelitian ini bertujuan memperkaya bukti empiris mengenai peran mediasi *self-regulation* dalam hubungan antara *social media overload* terhadap *technostress* pada siswa sekolah menengah kejuruan.

B. Metode Penelitian

Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini menghimpun data melalui metode survei guna menganalisis hubungan antara *social media overload*, *technostress*, serta peran mediasi *self-regulation*. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada kemampuannya yang secara objektif mengukur variabel sekaligus menguji hipotesis penelitian menggunakan analisis data numerik. Sementara itu, penelitian survei merupakan metode yang mengumpulkan data dari sampel tertentu melalui kuesioner atau wawancara tidak mendalam guna menguji hipotesis hubungan antarvariabel (Sugiyono, 2023).

SMK Negeri 3 Jakarta yang berlokasi di Kemayoran, Jakarta Pusat menjadi tempat penelitian karena memiliki lingkungan pendidikan yang mendorong siswa untuk aktif, adaptif, dan responsif terhadap perkembangan teknologi serta hasil temuan awal yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa cenderung mengalami tekanan psikologis *technostress*. Dalam penelitian ini, populasi ditetapkan seluruh siswa aktif yang terdaftar pada tahun ajaran berjalan dalam konsentrasi keahlian Manajemen Perkantoran, dengan berjumlah 174 siswa. Sejumlah 118 siswa terlibat menjadi sampel yang

direkomendasikan oleh tabel penentuan dari Krejcie & Morgan serta melalui teknik *proportionate random sampling* agar keterwakilan setiap tingkat kelas tetap terjaga secara proporsional.

Penelitian ini mengumpulkan dua jenis sumber data, melalui survei dengan kuesioner tertutup untuk data primer serta melalui studi kepustakaan untuk data sekunder. Penerapan kuesioner tertutup memberikan kemudahan bagi responden dalam menjawab setiap pernyataan sekaligus mendukung proses pengolahan dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti. Seluruh butir diukur dengan skala *Likert* empat poin, yang terdiri atas pilihan Sangat Setuju (4), Setuju (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1) pada pernyataan positif, sementara pada pernyataan negatif digunakan sistem *reverse scoring*.

Evaluasi terhadap instrumen penelitian terlebih dahulu dilakukan melalui analisis model pengukuran, yang mencakup *convergent validity*, *discriminant validity*, dan *composite reliability* untuk memastikan tingkat validitas dan reliabilitas yang memadai. Untuk menguji model mediasi, penelitian ini menggunakan teknik penganalisisan data *Structural Equation Modeling* (SEM) berbasis varians dengan metode *Partial Least Square* (PLS) yang diolah melalui aplikasi SmartPLS 4. Analisis model struktural dievaluasi berdasarkan nilai *R-square*, *effect size*, dan *variance inflation factor*, kemudian dilanjutkan dengan hipotesis diuji melalui *direct* dan *indirect effect* menggunakan prosedur *bootstrapping* dengan taraf signifikansi 5%.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Analisis Deskriptif

Melalui analisis deskriptif, karakteristik data hasil penyebaran kuesioner kepada responden disajikan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi data dalam penelitian. Kisaran *standard deviation* antara 0,909 dan 0,927 menunjukkan bahwa variasi jawaban responden pada setiap item relatif konsisten dengan tingkat penyebaran yang serupa. Di samping itu, dominasi *median* 3 pada item ketiga variabel dapat diinterpretasikan bahwa sebagian besar responden cenderung untuk memilih kategori jawaban dengan skor 3. Selanjutnya, pada variabel *social media overload*, item X3 dan X6 memperoleh *mean* tertinggi

yang masing-masing 2,508, sedangkan item X5, X8, X9, dan X11 memperoleh *mean* terendah yang masing-masing 2,492. Kedekatan nilai rata-rata antaritem menunjukkan bahwa setiap indikator *social media overload* memberikan gambaran yang relatif konsisten mengenai kondisi yang dialami responden. Pada variabel *technostress*, item Y9 memperoleh *mean* tertinggi 2,525, sedangkan item Y4 dan Y5 memperoleh *mean* terendah yang masing-masing 2,508. Perbedaan nilai rata-rata antaritem yang relatif kecil menunjukkan bahwa tingkat *technostress* yang dirasakan responden cenderung konsisten pada seluruh indikator yang diukur. Selain itu, pada variabel *self-regulation*, item Z5 memperoleh *mean* tertinggi 2,525, sedangkan item Z8 dan Z12 memperoleh *mean* terendah yang masing-masing 2,500. Selisih nilai rata-rata antaritem yang relatif kecil menunjukkan bahwa *self-regulation* responden pada setiap aspek yang diukur dalam penelitian ini berada pada tingkat yang cenderung serupa. Secara keseluruhan, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa data yang diperoleh mampu mencerminkan mengenai pola jawaban responden terhadap item-item yang digunakan dalam penelitian.

Analisis Model Pengukuran

Evaluasi *convergent validity* dilakukan melalui *outer loading*, dengan kriteria *loading factor* ≥ 0,70. Pada pengujian awal, ditemukan beberapa item yang belum memenuhi kriteria karena *loading factor*-nya berada di bawah batas minimum. Adapun item yang belum memenuhi kriteria adalah X4, X10, X12, Y6, Y12, Y13, Z3, dan Z9 sehingga item-item tersebut dieliminasi dari model penelitian. Setelah eliminasi terhadap item yang tidak memenuhi kriteria, hasil pengujian ulang menunjukkan bahwa seluruh item yang tersisa memiliki *loading factor* di atas 0,70 sehingga memenuhi *convergent validity*. Evaluasi *convergent validity* juga dapat dilakukan melalui *Average Variance Extracted*, dengan kriteria AVE ≥ 0,50. Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh konstruk memiliki AVE di atas 0,50 sehingga memenuhi *convergent validity* karena memiliki kemampuan yang baik dalam menjelaskan lebih dari 50% varians indikator yang merepresentasikannya.

Tabel 1 Hasil *Average Variance Extracted*

	Average variance extracted (AVE)
Social Media Overload	0,684
Technostress	0,683
Self-Regulation	0,641

Selanjutnya, evaluasi *discriminant validity* dilakukan melalui kriteria Fornell-Larcker, dengan kriteria akar kuadrat AVE pada suatu konstruk harus lebih besar daripada korelasinya dengan konstruk lain. Tabel 2 menunjukkan bahwa seluruh konstruk memiliki akar kuadrat AVE melebihi nilai korelasi dengan konstruk lain sehingga memenuhi *discriminant validity*.

Tabel 2 Hasil Kriteria Fornell-Larcker

	Self-Regulation	*Social Media Overload*	*Technostress*
Self-Regulation	**0,801**		
Social Media Overload	-0,309	**0,827**	
Technostress	-0,571	0,036	**0,826**

Evaluasi *discriminant validity* juga dapat dilakukan melalui *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT), dengan kriteria HTMT < 0,90. Tabel 3 menunjukkan bahwa seluruh pasangan konstruk memiliki HTMT di bawah 0,90 sehingga memenuhi *discriminant validity*.

Tabel 3 Hasil *Heterotrait-Monotrait Ratio*

	Self-Regulation	*Social Media Overload*	*Technostress*
Self-Regulation			
Social Media Overload	0,317		
Technostress	0,590	0,093	

Selanjutnya, evaluasi *composite reliability* dilakukan melalui *composite reliability* dan *cronbach's alpha*, dengan kriteria ≥ 0,70 pada suatu konstruk. Tabel 4 menunjukkan bahwa seluruh konstruk memiliki *composite reliability* dan *cronbach's alpha* di atas 0,70 sehingga memenuhi *composite reliability*.

Tabel 4 Hasil *Composite Reliability*

	Cronbach's alpha	*Composite reliability* (rho_a)	*Composite reliability* (rho_c)
Social Media Overload	0,942	0,948	0,951
Technostress	0,958	0,960	0,963
Self-Regulation	0,938	0,941	0,947

Secara keseluruhan, hasil analisis model pengukuran menunjukkan bahwa seluruh item dan konstruk dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga dinyatakan layak digunakan pada tahap analisis lebih lanjut.

Analisis Model Struktural

Evaluasi koefisien determinasi dilakukan melalui R^2, dengan kriteria 0,25 termasuk lemah, 0,50 termasuk sedang, sedangkan 0,75 termasuk kuat pada suatu variabel. Tabel 5 menunjukkan bahwa R^2 variabel *technostress* 0,348 (lemah) mengindikasikan variabel-variabel dalam model mampu menjelaskan 34,8% variasi *technostress*, sedangkan sisanya dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti. Di samping itu, R^2 variabel *self-regulation* 0,095 (lemah) mengindikasikan variabel-variabel dalam model mampu menjelaskan 9,5% variasi *self-regulation*, sedangkan sisanya

dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 5 Hasil *R-square*

	R-square	*R-square adjusted*
Technostress	0,348	0,336
Self-Regulation	0,095	0,087

Selanjutnya, evaluasi *effect size* dilakukan melalui f^2, dengan kriteria 0,02 termasuk kecil, 0,15 termasuk sedang, sedangkan 0,35 termasuk besar untuk pengaruh antar variabel. Tabel 6 menunjukkan bahwa f^2 *social media overload* terhadap *technostress* termasuk kontribusi kecil (0,033), f^2 *social media overload* terhadap *self-regulation* termasuk kontribusi kecil (0,105), sedangkan f^2 *self-regulation* terhadap *technostress* termasuk kontribusi besar (0,531).

Tabel 6 Hasil *f-square*

	Social Media Overload	*Technostress*	*Self-Regulation*
Social Media Overload		0,033	0,105
Technostress			
Self-Regulation		0,531	

Selanjutnya, evaluasi multikolinearitas dilakukan melalui *Variance Inflation Factor*, dengan kriteria VIF < 5,00 pada setiap hubungan antarvariabel. Tabel 7 menunjukkan bahwa seluruh hubungan antarvariabel memiliki VIF di bawah 5,00 sehingga tidak terdapat gejala multikolinearitas.

Tabel 7 Hasil *Variance Inflation Factor*

	Self-Regulation	*Social Media Overload*	*Technostress*
Self-Regulation			1,105
Social Media Overload	1,000		1,105
Technostress			

Secara keseluruhan, hasil analisis model struktural menunjukkan bahwa model memenuhi asumsi yang diperlukan untuk merepresentasikan hubungan antarvariabel tanpa adanya gejala multikolinearitas.

Pengujian Hipotesis

Tabel 8 *Path Coefficients Bootstrapping*

	Original sample (O)	*Sample mean (M)*	*Standard deviation (STDEV)*	*T statistics (|O/STDEV|)*	*P values*
Social Media Overload > Technostress	-0,155	-0,162	0,107	1,449	0,147
Social Media Overload > Self-Regulation	-0,309	-0,321	0,092	3,370	0,001
Self-Regulation > Technostress	-0,619	-0,633	0,071	8,691	0,000
Social Media Overload > Self-Regulation > Technostress	0,191	0,206	0,072	2,670	0,008

Social Media Overload Berpengaruh Positif dan Signifikan terhadap *Technostress*. Hasil temuan menunjukkan tingginya *social media overload* siswa belum tentu berimplikasi pada meningkatnya *technostress* yang mereka alami. Ketika penggunaan media sosial telah menjadi kebiasaan dalam aktivitas sehari-hari, *social media overload* tidak selalu berkembang menjadi *technostress* karena aktivitas tersebut telah dianggap sebagai hal lazim dari rutinitas harian oleh para penggunanya. Menurut Xu et al. (2022), respons yang ditimbulkan oleh *social media overload* dapat berbeda

antarindividu karena bergantung pada cara masing-masing individu menginterpretasikan dan mengolah informasi yang diterimanya. Didukung Kumar (2024); Saleem et al. (2024), *technostress* merupakan hasil interaksi berbagai faktor, tidak semata-mata dipicu penggunaan teknologi dan paparan informasi berlebih, tetapi juga kemampuan adaptasi teknologi, karakteristik individu, serta strategi pengelolaan.

Social Media Overload Berpengaruh Negatif dan Signifikan terhadap *Self-Regulation*. Hasil temuan menunjukkan tingginya *social media overload* siswa berkontribusi menurunkan *self-regulation* dalam mengendalikan penggunaan teknologi. Paparan yang semakin sering dari berbagai aktivitas digital cenderung diikuti oleh penurunan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku dan penggunaan media sosial. Didukung Howard et al. (2025); Iñiguez et al. (2024); Tyrväinen et al. (2025), *social media overload* berkaitan dengan penurunan *self-regulation*, yang tercermin dari meningkatnya kelelahan, kecenderungan kecanduan media sosial, dan melemahnya kemampuan mengontrol perilaku penggunaan media sosial pada individu. Penggunaan media sosial yang sehat memerlukan *self-regulation* yang baik, mengingat penurunannya dapat membatasi kemampuan individu untuk mengelolanya secara efektif.

Self-Regulation Berpengaruh Negatif dan Signifikan terhadap *Technostress*. Hasil temuan menunjukkan semakin baik *self-regulation* siswa maka semakin rendah *technostress* yang mereka alami. Siswa dengan *self-regulation* yang baik cenderung lebih bijak mengendalikan penggunaan teknologi dan tuntutan lingkungan digital sehingga dapat mengurangi kerentanan terhadap *technostress*, sedangkan rendahnya *self-regulation* memiliki risiko meningkatkan kerentanan terhadap *technostress*. Didukung Bali et al. (2024); Ibrahim et al. (2024); Mi et al. (2024); Reyes-Quezada (2025), *self-regulation* berkontribusi dalam menekan tingkat *technostress* melalui peningkatan konsentrasi, kreativitas, pengelolaan penggunaan teknologi, serta kemampuan menghadapi tuntutan lingkungan digital. Berdasar hal tersebut, kemampuan pengelolaan diri yang efektif memungkinkan individu beradaptasi dengan berbagai tuntutan

teknologi sehingga potensi dampak negatif dapat diminimalkan.

Mediasi *Self-Regulation* dalam Pengaruh *Social Media Overload* terhadap *Technostress*. Hasil temuan menunjukkan *self-regulation* sebagai mediator dalam hubungan *social media overload* terhadap *technostress* sehingga pengaruh yang terjadi bersifat tidak langsung. Kelebihan paparan di media sosial dapat menguras sumber daya sehingga *self-regulation* individu berpotensi melemah dalam mengelola penggunaan teknologi yang akhirnya meningkatkan kerentanan risiko *technostress*. Menurut Li et al. (2024), hubungan *social media overload* dan kondisi psikologis individu dapat berlangsung melalui mediasi oleh mekanisme psikologis tertentu, sebagaimana *self-regulation* pada penelitian ini. Didukung Dzakiah & Widyasari (2021); Salahuddin et al. (2025), *self-regulation* berfungsi sebagai mekanisme mediasi dalam menjelaskan hubungan antara berbagai sumber tekanan dengan konsekuensi yang dialami individu. Berdasar temuan penelitian ini, *self-regulation* menjadi mekanisme psikologis yang menjelaskan hubungan *social media overload* dengan *technostress* secara tidak langsung.

D. Kesimpulan

Berdasar temuan penelitian, pengaruh langsung *social media overload* terhadap *technostress* tidak signifikan yang mengindikasikan tingginya tekanan akibat penggunaan media sosial belum tentu berujung pada meningkatnya *technostress* pada siswa. Di sisi lain, *social media overload* terhadap *self-regulation* serta *self-regulation* terhadap *technostress* sama-sama menunjukkan pengaruh langsung yang negatif dan signifikan. Selain itu, *self-regulation* terbukti memiliki peran mediasi dalam hubungan *social media overload* dan *technostress*. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh *social media overload* terhadap *technostress* berlangsung melalui peran *self-regulation* sehingga tinggi rendahnya *self-regulation* yang dimiliki siswa menjadi faktor yang menentukan tingkat *technostress* yang mereka rasakan.

Temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa upaya pencegahan *technostress* pada siswa sebaiknya tidak hanya dengan pembatasan penggunaan media

sosial, tetapi juga disertai penguatan *self-regulation*. Sekolah dapat mengembangkan program edukasi untuk membekali siswa dengan tujuan pada meningkatkan penggunaan media sosial yang sehat, manajemen waktu, serta pengendalian diri dalam memanfaatkan teknologi digital. Selain itu, guru dapat merancang strategi selama kegiatan pembelajaran yang berorientasi pada penguatan kemandirian belajar dan *self-regulation* siswa agar mampu memanfaatkan teknologi secara efektif.

Penelitian mendatang diharapkan dapat melibatkan responden yang berasal dari berbagai sekolah, jenjang pendidikan, serta wilayah berbeda guna meningkatkan daya generalisasi hasil penelitian. Penelitian mendatang diharapkan dapat menggunakan desain *longitudinal* untuk mengungkap dinamika hubungan antara *social media overload*, *self-regulation*, dan *technostress* seiring berjalannya waktu. Selain itu, mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel lain yang diduga berpengaruh terhadap *technostress*, seperti *digital literacy*, *social support*, *mindfulness*, *digital well-being*, maupun *cognitive flexibility* agar pemahaman mengenai mekanisme yang mendasari terbentuknya technostress dapat dijelaskan secara lebih menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Bali, C., Feher, Z., Arato, N., Kiss, B. L., Labadi, B., & Zsido, A. N. (2024). The mediating role of ICT learning confidence and technostress between executive functions and digital skills. *Scientific Reports*, *14*(12343), 1–12. https://doi.org/10.1038/s41598-024-63120-w

Dzakiah, S., & Widyasari, P. (2021). Regulasi diri sebagai mediator interaksi mindfulness dan prokrastinasi akademik. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, *10*(1), 48–62. https://doi.org/10.30996/persona.v10i1.4129

Elfariani, I., & Anastasya, Y. A. (2022). Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial pada Remaja. *Jurnal Psikologi Terapan [JPT]*, *5*(1), 57–67. https://doi.org/10.29103/jpt.v5i1.10421

Howard, S. J., Hayes, N., Mallawaarachchi, S., Johnson, D., Neilsen-Hewett, C., Mackenzie, J., Bentley, L. A., & White, S. L. J. (2025). A meta-analysis of self-regulation and digital recreation from birth to adolescence. *Computers in Human Behavior*, *163*, 1–32. https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.

108472

Humas. (2025). *Awal Mula Internet Serta Perkembangannya*. Bakti Komdigi. https://baktikomdigi.id/id/detail-berita/awal-mula-internet-serta-perkembangannya

Ibrahim, R. K., Sabbah, S. Al, Al-Jarrah, M., Senior, J., Almomani, J. A., Darwish, A., Albannay, F., & Naimat, A. Al. (2024). The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, *24*(1309), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12909-024-06279-0

Iñiguez, L. S. M., García, E. L., Luna, E. R., Garcia-Rodriguez, L., Pinillos, M. A., Arias, J. de la F., & Henche, I. M. (2024). Relationship between regulatory processes and problematic social media use: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, *16*, 1–11. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100507

Kumar, P. S. (2024). Technostress: A comprehensive literature review on dimensions, impacts, and management strategies. *Computers in Human Behavior Reports*, *16*, 1–16. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100475

Li, K., Jiang, S., Yan, X., & Li, J. (2024). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, *10*(1), 1–12. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e23326

Mi, W., Srisawat, P., & Voracharoensri, S. (2024). The Impact of Resilience and Coping Strategies on Techno-Stress in Chinese University Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, *110*, 297–311. https://ejer.com.tr/article-view/?id=1696

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*, *11*(1), 1–15. https://doi.org/10.3390/healthcare11010006

Reyes-Quezada, F. A. (2025). Digital Well-being in Hybrid Work: Risks, Resilience, and Strategies for Sustainable Performance. *SSRN*, 1–16. https://doi.org/10.2139/ssrn.5580850

Riyanto, G. P. (2025). *Jumlah Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2025 Tembus 229,4 Juta*. Kompas.Com. https://tekno.kompas.com/read/2025/08/08/16110007/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia-tahun-2025-tembus-2294-juta

Salahuddin, M. F., Walker, J., Zambrana, E. H., Gupta, V., Jung, K., Pandi-Perumal, S. R., & Manzar, M. D. (2025). Self-Regulation Mediates the Relationship Between Stress and

Quality of Life in Shift-Working Healthcare Professionals: Behavioral Clustering Insights. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *15*(9), 1–14. https://doi.org/10.3390/ejihpe15090180

Saleem, F., Chikhaoui, E., & Malik, M. I. (2024). Technostress in students and quality of online learning: role of instructor and university support. *Frontiers in Education*, *9*, 1–12. https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1309642

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA.

Tyrväinen, O., Pirkkalainen, H., Salo, M., & Karjaluoto, H. (2025). Overloaded yet addicted? A meta-analysis of the outcomes of social media overload. *Telematics and Informatics*, *98*, 1–15. https://doi.org/10.1016/j.tele.2025.102247

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*, 1–13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890317