

PENGARUH *BIG FIVE PERSONALITY TRAITS* TERHADAP KELEBIHAN BEBAN SOSIAL (*SOCIAL OVERLOAD*) PADA PENGGUNA MEDIA SOSIAL AKTIF

Ihdina Sazalia Rahmah
Universitas Negeri Makassar

Nurfitriany Fakhri
Universitas Negeri Makassar

Tri Sulastri
Universitas Negeri Makassar

Journal of Correctional Issues 2025, Vol. 8 (1) Politeknik Ilmu Pemasaryakatan
Review 30-04-2025
Accepted 20-06-2025

Abstract

This research is motivated by social overload which occurs as one of the negative impacts of using social media. The aim of this research is to determine the influence of the big five personalities on the level of social oveload in active social media users. The population in this study are active social media users. The sample in this study consisted of 307 respondents who were active social media users. The sampling technique is nonprobability sampling with the Accidental Sampling method. The data collection method in this research uses a Likert scale with two instruments, namely the social overflow scale and the International Personality Item Pool-Big Five Factor Marker 25 Scale (IPIP-BFM-25). The data analysis technique used is the Spearman correlation test. The results of the analysis test in this study show that there is an influence of the Big Five Personality on Social overload with extraversion, agreeableness and emotional stability which have a significance of <0.05 for active social media users. This study proves that individual personality traits can affect the risk of experiencing social overload. The results found that individuals with high Extraversion traits, agreeableness, and low emotional stability (neuroticism) were more susceptible to social overload. This study also found that individuals who use social media for about one to two hours are still considered safe, compared to individuals who play social media for more than three hours. Therefore, the recommended time for using social media is no more than 3 hours a day.

Keywords : *Big Five Personalities, Social Media, Social Overload*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh Kelebihan beban sosial yang terjadi sebagai salah satu dampak negatif penggunaan media sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Big Five Personality terhadap tingkat Kelebihan beban sosial pada pengguna media sosial aktif. Populasi dalam penelitian ini adalah pengguna media sosial aktif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 307 responden pengguna aktif media sosial. Teknik pengambilan sampel yaitu non probability sampling dengan metode accidental sampling. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan dua instrument yaitu skala Kelebihan beban sosial dan skala International Personality Item Pool-Big Five Factor Marker 25 (IPIP-BFM-25). Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi Spearman. Hasil uji analisis dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh Big Five Personality terhadap Kelebihan beban sosial dengan

extraversion, agreeableness, dan emotional stability yang memiliki nilai signifikan $< 0,05$ pada pengguna media sosial aktif. Penelitian ini membuktikan bahwa trait kepribadian individu dapat mempengaruhi resiko terkena kelebihan beban sosial. Hasil ditemukan individu dengan trait Extraversion yang tinggi, agreeableness, dan emotional stability yang rendah (neuroticism) lebih rentan terkena kelebihan beban sosial. Penelitian ini juga menemukan bahwa individu yang menggunakan media sosial sekitar satu sampai dua jam masih tergolong aman, dibandingkan dengan individu yang bermain media sosial lebih dari tiga jam. Oleh karena itu saran waktu dalam menggunakan media sosial yaitu tidak lebih dari 3 jam sehari.

Kata kunci : *Big Five Personality, Media Sosial, Kelebihan beban sosial*

Pendahuluan

Penggunaan media sosial semakin meningkat, hal ini sesuai dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh We Are Social (WAS) perbulan januari 2024 menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat 185,3 juta pengguna internet dan 139 juta pengguna media sosial, jumlahnya setara 49,9% dari total populasi nasional. Pengguna media sosial secara global telah melampaui angka lima miliar, meningkat sebesar 266 juta selama setahun terakhir. Hal ini tentu menunjukkan minat pengguna media sosial semakin meningkat. Pengguna media sosial berinteraksi dengan teman di jejaring media sosial untuk menjaga hubungan sosialnya dan menunjukkan kepedulian, hal ini biasa dilakukan dengan membalas *story* teman, memberikan reaksi diposting, hingga mengunggah foto sebagai ucapan selamat (Oktavianti, 2018). Hal ini dapat dikatakan sebagai salah satu bentuk dukungan sosial yang dilakukan di media sosial. Namun pengguna yang terus menerus memberikan dukungan sosial kepada teman di jejaring media sosialnya dapat berdampak negatif bagi pengguna itu sendiri. Seperti yang di temukan oleh Maier (2015) yang dimana memberikan terlalu banyak dukungan sosial dapat menyebabkan kelebihan beban sosial.

Memberikan dukungan sosial kepada individu tentu dapat memberikan

dorongan dan semangat bagi penerimanya, tetapi bisa berakibat buruk bagi pemberi dukungan tersebut jika berlebihan (Maier, 2015). Banyak pengguna yang mempertahankan sejumlah besar hubungan sosial yang melebihi ambang batas kognitifnya (Walther, 2008; Zhang, 2016). Ketika hubungan sosial yang dipertahankan mencapai ambang batas, maka hubungan ekstra sosial akan menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis (Kim & Lee, 2011; Zhang, 2016). Setelah pengguna menerima notifikasi, pengguna mungkin memikirkan semua waktu dan energi yang diperlukan untuk memberikan dukungan, sehingga membuat pengguna merasa lelah. Pengguna bahkan mungkin mulai takut dengan notifikasi yang terus-menerus diterima, yang mengakibatkan emosi negatif atau stres (Zhang, 2016).

Konsep Kelebihan beban sosial untuk menggambarkan situasi ketika individu merasa telah memberikan terlalu banyak dukungan sosial kepada individu lain yang tertanam dalam jaringan sosialnya (Maier, 2015). Perspektif negatif tersebut secara tidak langsung juga dipengaruhi oleh karakteristik individu. Pada karakteristik tertentu dapat menimbulkan sensitivitas yang lebih tinggi dengan kemungkinan risiko mengalami Kelebihan beban sosial lebih besar.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Denissen dan Penke yang menunjukkan bahwa perbedaan kepribadian dapat menyebabkan individu memiliki sensitivitas yang berbeda terhadap situasi tertentu bahkan ketika individu berada dalam jaringan sosial yang sama (Xiao & Mou, 2019). Tanpa memahami ciri karakteristik kepribadian, individu akan sulit memahami perilakunya. Kepribadian mampu memprediksi apa yang akan individu lakukan dalam sebuah situasi. Menurut Margolang dan Kolipaking (2017) perilaku suatu individu konsisten, sifat atau karakteristiknya relatif permanen sehingga memungkinkan untuk diprediksi melalui tipe kepribadian. Salah satu teori kepribadian yang terkenal yaitu teori *Big Five Personality* yang dipelopori oleh Leiss Goldberg pada tahun 1981 (Lestari, 2021).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk memahami bagaimana kepribadian memengaruhi cara orang berperilaku di internet, khususnya di lingkungan media sosial. Costa dan McCrae mengungkapkan bahwa Model *Big Five Personality* mengusulkan lima dimensi yang dapat digunakan untuk mengevaluasi kepribadian individu, antara lain *extraversion, neuroticism, openness to experience, conscientiousness, dan consentableness* (Xiao & Mou, 2019).

Peneliti melakukan penyebaran data awal menggunakan kuesioner google form. Dari hasil data awal yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan 37 responden. Hasil data awal menunjukkan bahwa sebanyak 29 (78,4%) responden memberikan dukungan kepada temannya di media sosial dengan bentuk memposting atau *story* foto teman. Dari hasil data awal di dapatkan dari 37 responden 34 (91,9%) diantaranya memberikan *like* pada foto temannya

sebagai bentuk dukungan sosial, kemudian 11 (29,7) responden memberikan dukungan dengan memberikan komentar di postingan teman, dan 1 (2,7) responden memberikan bentuk dukungan lewat chat pribadi hingga *reaction love* pada *story* teman.

Hasil data awal menunjukkan 16 (43,2%) pernah merasa lelah untuk memberikan dukungan sosial di media sosial kepada temannya dengan berbagai macam alasan seperti merasa bahwa memposting atau menstory foto teman sebagai dukungan menjadi keharusan atau kewajiban, lelah jika tidak ada timbal balik dari teman tersebut, lelah memikirkan kata-kata atau *caption*. Pengguna merasa lelah saat situasi terlalu banyak teman yang mengalami peristiwa dan merasa harus memberikan dorongan atau ucapan lewat *story*, persepsi harus memberikan dukungan dan merespon permintaan dukungan yang diminta oleh teman, perasaan lelah ketika banyak teman yang mengirimkan foto dan meminta untuk diucapkan selamat, dan perasaan lelah saat terlalu banyak memposting tentang pencapaian orang lain, hingga alasan karena lelah memikirkan komentar apa yang harus diberikan pada postingan teman.

Cao dan Sun mengungkapkan bahwa Kelebihan beban sosial merupakan salah satu daftar pemicu stres yang telah diidentifikasi (Xiao & Mou, 2019). Hasil penelitian dari Tarafdar, Cooper, dan Stich (2019) menunjukkan bahwa karakteristik individu tertentu dapat meningkatkan atau menurunkan kemungkinan bahwa karakteristik media sosial dianggap sebagai pemicu stress dan memerlukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi karakteristik ini. Dampak dari Kelebihan beban sosial juga dapat

mengakibatkan tekanan psikologis (Zhang, 2016). Hal ini di karenakan individu melakukan interaksi sosial yang tidak di inginkannya. Beberapa ciri kepribadian dari *Big Five* seperti *neurotisme* dan *ekstraversi* juga dianggap memoderasi hubungan antar karakteristik di media sosial dan pemicu stres (Xiao & Mou, 2019).

Terdapat penelitian yang meninjau permasalahan-permasalahan di media sosial dengan *personality trait*. Penelitian yang dilakukan oleh Nubait, Faradiba, dan Aisyah (2022) menunjukkan bahwa terdapat peran faktor kepribadian *neuroticism* terhadap *problematic social media use* dan tidak terdapat peran faktor kepribadian *extraversion* terhadap *problematic social media use*. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah, Muslih, dan Ihsan (2019) menunjukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan tipe kepribadian terhadap *self-disclosure*. Hasil penelitian dari Nurhamidin dan Huwae (2024) juga menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian sifat *neuroticism* dengan kelelahan media sosial pada orang dewasa awal. Nurhamidin dan Huwae (2024) menemukan bahwa ada hubungan antara kelelahan media sosial dengan kepribadian *neuroticism*. Hasil penelitian dari Xiou dan Miu (2019) didapatkan bahwa terdapat faktor kepribadian *neuroticism* terhadap *problematic social media use* dan tidak terdapat peran faktor kepribadian *Extraversion* terhadap *problematic social media use*.

Pentingnya untuk mengungkap apakah ada pengaruh tipe kepribadian pengguna social media terhadap risiko terkena Kelebihan beban sosial. Hal ini sejalan dengan saran penelitian selanjutnya pada penelitian "*Giving Too Much Social Support: Social overload On*

Social Networking Sites" oleh Maier, Laumer, Weinert, dan Weitzel (2015). Oleh karena itu pada penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh Big Five Personality terhadap Kelebihan beban sosial.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan variabel dependen kelebihan beban sosial (*Social Overload*) dan variabel independen *Big Five Personality Traits*. Populasi penelitian ini yaitu pengguna media sosial aktif dengan sampel berjumlah 307. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* dengan kriteria responden pengguna media sosial aktif. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan *google form* ke berbagai media sosial seperti X (*Twitter*), Instagram, Tik-tok, hingga *WhatsApp*. Skala yang digunakan untuk mengukur kelebihan beban sosial yaitu skala SO oleh Maier, dkk. (2015) dan skala untuk mengukur Big Five Personality Traits yaitu IPIP-BFM-25 yang merupakan hasil adaptasi skala IPIP-BFM-50 dari Goldberg (1992) yang dilakukan oleh Akhtar (2018). Uji asumsi dengan *Kolmogorov-Smirnova* kemudian uji hipotesis dengan korelasi spearman.

Hasil

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 307 responden dengan rentang usia paling banyak dalam penelitian ini yakni rentang usia 19-36 tahun yang termaksud usia dewasa awal yang menurut hurlock (Putri, 2019) usia dewasa awal berlangsung antara usia 18-40 tahun. Adapun usia paling sedikit yaitu rentang usia 15-18 tahun yang merupakan usia remaja.

Tabel 1. Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
15-18 tahun	35	12%
19-36 tahun	272	88%
Total	307	100%

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Big five personality	25	125	75	16,67
<i>Extraversion</i>	5	25	15	3,34
<i>Agreeableness</i>	5	25	15	3,34
<i>Conscientiousness</i>	5	25	15	3,34
<i>Emotional stability</i>	5	25	15	3,34
<i>Intellect</i>	5	25	15	3,34

Hasil analisis deskriptif untuk skala *Big five personality trait* pada dimensi *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *emotional stability*, dan *intellect* yakni masing masing memiliki skor terendah lima, skor tertinggi 25, mean 15, dan standar deviasi tiga. Adapun kategorisasi data pada masing-masing dimensi *big five personality trait* dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Kategorisasi dimensi big five personality

Kategori	rendah	sedang	Tinggi	Total
	X < 12	X = 12-18	X > 18	
<i>Extro</i>	71	191	45	307
<i>Agree</i>	2	66	239	307
<i>Consc</i>	6	144	157	307
<i>ES</i>	198	99	10	307
<i>Intellect</i>	9	191	107	307

Hasil kategorisasi data *extraversion* pada 307 responden. Terdapat 71 responden berada pada kategori rendah. Sebanyak 191 responden

berada pada kategori sedang dan terdapat 45 responden berada pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan pada penelitian ini kebanyakan responden memiliki *extraversion* sedang. Hasil kategorisasi data *agreeableness* pada 307 responden dan kebanyakan responden berada pada tingkat *agreeableness* yang tinggi. Hasil kategorisasi data *conscientiousness* pada 307 responden dan kebanyakan responden memiliki *conscientiousness* tinggi. Hasil kategorisasi data *Emotional stability* pada 307 responden dan kebanyakan responden memiliki *Emotional stability* yang rendah. Hasil kategorisasi data *intellect* pada 307 responden dan kebanyakan responden memiliki *intellect* yang sedang.

Tabel 4. Deskripsi Data dan Kategorisasi Kelebihan beban sosial

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Kelebihan beban sosial	6	42	24	6
Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	
Rendah	< 18	99	24,38	
Sedang	18 – 30	242	59,61	
Tinggi	30 <	65	16,01	
Total		406	100,00	

Hasil analisis deskriptif untuk skala Kelebihan beban sosial yakni memiliki skor terendah enam, skor tertinggi 42, mean 24, dan standar deviasi enam. Kategori rendah yakni memiliki skor dibawah 18, untuk kategori sedang berada di rentang 18 sampai 30, dan untuk kriteria kategori tinggi yakni skor lebih dari 30. Hasil analisis menunjukkan bahwa kebanyakan responden pada penelitian ini masuk dalam kategori Kelebihan beban sosial sedang yakni dengan 242 responden. Pada penelitian ini untuk analisis selanjutnya yaitu uji asumsi, uji hipotesis, dan uji tambahan hanya dengan

responden dengan kategori sedang dan tinggi yang berjumlah 307 responden.

Tabel 5. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
	<i>Unstandardized Residual</i>	Keterangan
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)^c</i>	,000 ^c	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat nilai P-value hasil menggunakan uji normalitas menggunakan program SPSS versi 25 for windows dengan metode one sample kolmogorav-smirnov test sebesar 0,200. Nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Korelasi Spearman's

Correlations			
SO	Coefficient Correlation	Sig. (2-tailed)	N
INT	-,037	0,522	307
EXT	,116*	0,043	307
AGREE	,365**	0,000	307
CONS	0,058	0,312	307
ES	-,261**	0,000	307

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan korelasi spearman didapatkan dari lima dimensi *Big Five Personality*, dalam penelitian ini hanya tiga dimensi yang mempunyai korelasi terhadap Kelebihan beban sosial. Ketiga dimensi tersebut yaitu *extraversion*, *agreeableness*, dan *emotional stability* yang memiliki signifikan $< 0,05$. Individu yang memiliki *extraversion* yang tinggi, *agreeableness*, dan *emotional stability* yang rendah (*neuroticism*) lebih rentan terkena Kelebihan beban sosial dibandingkan individu yang memiliki *trait*

kepribadian *conscientiousness* dan *intellect*.

Yu, Zhao, Li, Zhang, dan Li (2021) mengungkapkan bahwa Individu yang mendapat dengan *ekstraversi* yang tinggi akan selalu mencari interaksi sosial dan cenderung ceria dan ramah. Hal ini memungkinkan individu dengan *trait ekstraversi* akan lebih sering berinteraksi dengan teman di jejaring media sosialnya. hal serupa juga ditunjukkan oleh responden dalam penelitian ini yang mengaku akan memberikan selamat kepada teman-temannya di media sosial, mengaku terlalu peduli dan terlalu memperhatikan teman di media sosialnya. Semakin banyak interaksi tersebut kemungkinan untuk memberikan dukungan sosial juga akan lebih sering yang jika berlebihan akan menyebabkan kelebihan beban sosial. Menurut Swickert emosi positif dapat meningkatkan dukungan sosial individu dengan *trait ekstraversi* (Yu, dkk., 2021). Hal tersebut memungkinkan individu dengan *ekstraversi* yang tinggi terkena Kelebihan beban sosial karena sifat-sifat yang dimilikinya.

Karakteristik *Agreeableness*, seperti kesederhanaan, kepatuhan, dan kepercayaan, dapat memfasilitasi individu untuk membangun jaringan dukungan sosial yang lebih luas (Barańczuk, 2019). Karakteristik kelebihan beban sosial pada individu dengan *trait agreeableness* yang tinggi dalam penelitian ini yaitu seperti terlalu memberikan rasa peduli terhadap teman di media sosial, seperti terlalu memperhatikan postingan, merasa peduli dengan kesejahteraan temannya, hingga merasa bertanggung jawab atas kesenangan teman di media sosialnya. Individu dengan *Agreeableness* yang tinggi mempunyai kecenderungan untuk bersimpati lebih besar sehingga resiko

terkena Kelebihan beban sosial juga lebih tinggi.

Kemudian adanya korelasi secara negatif pada dimensi *emotional stability* terhadap Kelebihan beban sosial. Artinya individu dengan trait *emotional stability* yang rendah memiliki resiko terkena Kelebihan beban sosial lebih besar. Adapun karakteristik kelebihan beban sosial pada individu dengan *emotional stability* yang rendah pada penelitian ini yaitu cenderung memberikan rasa peduli yang dirasa berlebihan kepada teman dimedia sosialnya, sangat memperhatikan kesejahteraan dan postingan teman dimedia sosialnya. Individu *emotional stability* yang rendah memiliki kerentanan yang lebih besar terhadap *stress* dan afektivitas negatif, yang dapat menurunkan ketersediaan dukungan sosial (Ayub, 2015) dengan kata lain individu tersebut memiliki kerentanan terhadap *stress* lebih besar dan kurang bersedia dalam memberikan dukungan sosial, namun ketika teman dimedia sosialnya terus menerus meminta untuk memberikan dukungan sosial, hal tersebut akan menjadi efek negatif dan menjadi beban bagi individu tersebut. Sehingga individu dengan *emotional stability* yang rendah atau biasa dikenal dengan istilah *neuroticism* memiliki resiko terkena Kelebihan beban sosial lebih besar.

Dan hasil menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan pada dimensi *conscientiousness* dan *intellect* terhadap Kelebihan beban sosial individu dalam penelitian ini. Salah satu *trait* yang dimiliki *Intellect* yang tinggi yaitu berpikir kreatif dan terbuka terhadap pengalaman, individu yang kreatif, memiliki rasa ingin tahu, atau terbuka terhadap pengalaman lebih mudah untuk mendapatkan solusi untuk suatu masalah. Dengan demikian

individu dengan trait *Intellect* memiliki resiko terkena Kelebihan beban sosial lebih rendah. Individu dengan *conscientiousness* dicirikan oleh keinginan untuk berprestasi, disiplin diri, ketertiban, dan kepatuhan. Kecenderungan ini dapat membantu individu mengatasi *stress* hidup dengan lebih baik (Yu, dkk., 2021). Individu dengan *conscientiousness* yang tinggi juga lebih sedikit menggunakan waktunya untuk bermain media sosial sehingga kemungkinan terkena Kelebihan beban sosial sangat rendah dan di buktikan dalam hasil penelitian ini yang dimana tidak ada pengaruh signifikan *trait Conscientiousness* terhadap Kelebihan beban sosial individu dalam penelitian ini.

Hal ini menunjukkan bahwa *trait* kepribadian suatu individu dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat Kelebihan beban sosial individu. sesuai dengan gagasan yang di kemukakan oleh Denissen dan Penke bahwa kepribadian dapat mempengaruhi tingkat sensitivitas individu meskipun berada dalam satu jaringan sosial yang sama (Xiao & Mou, 2019). Kepribadian merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku individu diinternet (Sartana & Afriyeni, 2019). Hal tersebut juga didukung dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Tan dan Yang (2012), Mark dan Ganzach (2014), Butt dan Phillips (2008) yang menunjukkan bahwa kepribadian memiliki kontribusi penting dalam menentukan perilaku penggunaan internet (Sartana & Afriyeni, 2019). Misalnya pengaruh *Big Five Personality* terhadap permasalahan di media sosial seperti terhadap perilaku *phubbing* (Suhendriani & Nugroho, 2022), *fear of missing out* (Anggrainy, dkk. 2022), hingga *self disclosure* (Fauziah, dkk., 2019). Secara teoritis tersebut dapat dilihat adanya

pengaruh *trait* kepribadian dengan permasalahan di media sosial dan dari hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya pengaruh tersebut terhadap Kelebihan beban sosial yang merupakan salah satu permasalahan di media sosial.

Hasil analisis tambahan menggunakan uji T untuk melihat perbedaan usia, jenis kelamin, jenis media sosial, dan durasi bermain responden penelitian terhadap resiko terkena Kelebihan beban sosial. Hasil analisis menemukan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan terkait jenis kelamin, usia, dan jenis media sosial terhadap Kelebihan beban sosial dalam penelitian ini. kemudian ada perbedaan yang signifikan durasi bermain dengan tingkat kelebihan beban sosial (*social overload*) pada responden penelitian ini

Dari hasil Uji T didapatkan bahwa pengguna yang rentan terkena Kelebihan beban sosial yaitu pengguna yang bermain media sosial lebih dari tiga jam. Hal ini juga sesuai dengan penelitian maier (2015) yang menemukan ada hubungan langsung secara signifikan tingkat penggunaan di media sosial dengan resiko terkena Kelebihan beban sosial. Seberapa lama individu menggunakan media sosial sangat penting untuk menentukan kemungkinan terjadinya Kelebihan beban sosial atau tidak (Maier, dkk., 2015).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, disimpulkan bahwa dari lima dimensi *Big Five Personality*, dalam penelitian ini hanya tiga dimensi yang mempunyai korelasi terhadap Kelebihan beban sosial yaitu *extraversion*, *agreeableness*, dan *emotional stability*. Individu yang memiliki *extraversion* yang tinggi, *agreeableness* tinggi, dan

emotional stability yang rendah (*neuroticism*) lebih rentan terkena Kelebihan beban sosial dibandingkan individu yang memiliki *trait* kepribadian *conscientiousness* dan *intellect*. Oleh karena itu bagi para pembaca diharapkan dapat mengetahui *trait* kepribadian yang dimiliki terutama untuk pengguna dengan *trait Extraversion* dan *Agreeableness* yang tinggi serta *trait Emotional stability* yang rendah disarankan untuk memilah interaksi dan dukungan mana yang perlu dan tidak perlu dilakukan agar terhindar dari kelebihan beban sosial. Disarankan juga untuk menggunakan media sosial tidak lebih dari tiga jam sehari untuk meminimalisir resiko terkena Kelebihan beban sosial.

Implikasi

Penelitian ini membuktikan asumsi Maier (2015) bahwa kemungkinan ada pengaruh kepribadian terhadap kelebihan beban sosial (*social overload*). Penelitian ini menemukan bahwa penggunaan media sosial yang aman yaitu tidak lebih dari 3 jam agar terhindar dari resiko kelebihan beban sosial (*social overload*).

Bagi penelitian selanjutnya, jika ingin melakukan penelitian terkait *social overload* disarankan untuk menggunakan jenis penelitian yang berbeda misalnya Eksperimen.

Referensi

- Akhtar, H., & Azwar, S. (2018). *Development And Validation Of A Short Scale For Measuring Big Five Personality Traits : The IPIP-BFM-25 Indonesia, Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 22 (2), 167-174.
- Ariska, A. M. (2019). *Hubungan Antara The Big Five Personality dan Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi*

- Akademik Siswa SMA Negeri I XIII Koto Kampar. (Skripsi). Universitas Istam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Diakses dari <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/24624>
- Ayub, N. (2015). Predicting suicide ideation through intrapersonal and interpersonal factors: the interplay of Big-Five personality traits and social support. *Pers. Ment. Health* 9, 308–318. doi: 10.1002/pmh. 1301
- Baranczuk, U. (2019). The five factor model of personality and social support: a meta-analysis. *J. Res. Pers.* 81, 38–46. doi: 10.1016/j.jrp.2019.05.002
- Baum, A., Calesnick, Le., Davis, G., & Gatchel R. (1982). Individual Differences In Coping With Crowding: Stimulus Screening And Social Overload. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 43(4), 821–830. Doi: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.821>
- Beyens, I., Frison, E., dan Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*. Vol 64, 1-8, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Cao, X., & Sun, J. (2018). Exploring the effect of overload on the discontinuous intention of social media users: An S-O-R perspective. *Computers in Human Behavior*, 81, 10–18. Doi: DOI:10.1016/j.chb.2017.11.035
- Dhir, A., Yossatorn, Y. Kaur, P., dan 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, 141-152. Doi :<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Fauzia, A. F., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Self-Disclosure Pada Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi SAINS & Profesi*, 3(3), 151-160, DOI : <https://doi.org/10.24198/Jpssp.V3i3.23434>
- Fitri, A., Rahim, R., Nurhayati, Azis, Pagiling, A. L., Irmawaty Natsir, I., Munfarikhatin, A., Simanjuntak, D. N., Hutagaol, K., Anugrah. N. E. (2023). *Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian*. Ebook. Penerbit Yayasan Kita Menulis. <https://repository.unugiri.ac.id:8443/id/eprint/4882/1/Anisa%20,%20Buku%20%20Dasar-dasar%20Statistika%20untuk%20Penelitian.pdf>
- Fu, S., Li, H., Liu, Y., Pirkkalainen, H., & Salo, M. (2020). Social Media Overload, Exhaustion, And Use Discontinuance: Examining The Effects Of Information Overload, System Feature Overload, And Social Overload. *Information Processing & Management*. 57(6). Doi: <https://doi.org/10.1016/j.ipm.2020.102307>
- Harahap, Z. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Dan Motivasi Belajar

- Siswa Terhadap *Self Regulated Learning* Siswa Smp Jabal Noor Deli Serdang, (Thesis). Universitas Medan Area Medan.
- Husen, A. (2023). Strategi Pemasaran Melalui Digital Marketing Campaign Di Toko Mebel Sakinah Karawang. *Jurnal Economina*, Vol 2 (6), 1356-1362. Doi: doi.org/10.55681/economina.v2i6.608
- Khalif, A. dan Abdurrohlim. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang., *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi* Vol. 1, 240-253. DOI:10.30659/psisula.v1i0.7717
- Knezevic, G., Lazarevic, L. B., Puric, D., Bosnjak, M., Teovanovic, P., Petrovic, B. (2019). Does Eysenck's Personality Model Capture Psychosis-Proneness? A Systematic Review And Meta-Analysis. *Personality And Individual Differences*, 143, 155–164. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.009>
- Lestari, R. F. (2021). Strategi Coping Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Big Five Personality. *Acta Psychologica*, 3(1), 29-37. Diakses dari <http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Li, K., Jiang, S., Yan, X., dan Li, J. (2024). Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*, 10(11):e32328. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e23326
- 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), 1–18. DOI:10.1057/ejis.2014.3
- Margolang, R.H., & Kolopaking, R. (2017) Pengaruh Kepribadian Big Five Dan Coping Stress Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Kedokteran Di Jakarta. *Journal of Psychology*, 22(2), 255-274. DOI:10.15408/tazkiya.v22i2.8410
- McCarthy, D., & Saegert, S. (1978). Residential Density, Social Overload, And Social Withdrawal. *Human Ecology*, 6(3), 253-172. DOI:10.1007/BF00889026
- Nasar, J., & Julian, D. A. (1995). The Psychological Sense Of Community In The Neighborhood. *Journal of the American Planning Association* 61(2), 178–184. DOI:10.1080/01944369508975631
- Nurbaiti, F., Faradiba, A. T., Aisyah. (2022). Peran Faktor Kepribadian Extraversion, Neuroticism Personality Trait Terhadap Problematic Social media Use Pada Remaja Akhir Pengguna Twitter. *JIVA: Journal Of Behaviour And Mental Health*, Vol. 3(1), 24-33, DOI: [Http://Dx.Doi.Org/10.30984/Jiva.V3i1.2028](http://Dx.Doi.Org/10.30984/Jiva.V3i1.2028)
- Oktavianti, M. A. (2018). *Instagram Stories Sebagai Media Self-Disclosure*. (Skripsi). Universitas Negeri Sunan Ampel, Surabaya. diakses dari <http://digilib.uinsa.ac.id/26351/>
- Procidano M., & Heller, K. (1983). Measures Of Perceived Social Support From Friends And From Family: Three

- Validation Studies. American Journal Of Community Psychology* 11(1), 1–24. Doi: <https://doi.org/10.1007/BF00898416>
- Purnamasari, I. (2016). Pengaruh Trait Kepribadian Big Five, Privacy Concern, Dan Variabel Demografi Terhadap Self-Disclosure Remaja Pengguna Media Sosial. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Diakses dari <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/43992>
- Purtri, A. F. (2019). pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. DOI: <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Rizky, N. J., & Soetjningsih, H. C. (2021). Kepribadian (Five Factor Model) dan Psychological Distress pada Mahasiswa Penerima dan Bukan Penerima Beasiswa. *Philanthropy Journal of Psychology*, 5 (2), 276-294, DOI:10.26623/philanthropy.v5i2.4441
- Rohuma, H. M. (2024). Efektivitas Media Magic Sand Dalam Pengembangan Kreativitas Anak Di Kb Dewi Sartika Sijono Warungasem Batang. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Kh. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Diakses dari http://etheses.uingusdur.ac.id/7533/2/2420037_Full%20Text.pdf
- Saphira, D. A. (2022). Hubungan Antara Kepribadian (Big Five Personality Model) Dengan Perilaku Schadenfreude Pada Siswa Kelas Xil Di Smk Negeri 2 Tebing Tinggi. (Skripsi). Universitas Medan Area
- Sartana dan Afriyeni, N. (2019). Tipe Kepribadian Dan Intensi Berbagi Informasi Di Media Sosial. *Jurnal Ecopsy*, Vol 6 (1). 33-39. 9 doi:<http://dx.doi.org/10.20527/ecopsy.v6i1.6255>
- Slamet, R., dan Wahyuningsih, S. (2022). Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *Jurnal Management dan Bisnis*, 17(2). 51-58. DOI:10.46975/aliansi.v17i2.428
- Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). *The Technostress Trifecta - Techno EusTress, Techno Distress And Design: Theoretical Directions And Agenda For Research. Information Systems Journal*, 29(1), 6–42. DOI 10.1111/isj.12169
- Utami, L., Festiyed, Ilahi, D. P., Ratih, A., Lazulva, & Yenti, E. (2024). Analisis Indeks Aiken Untuk Mengetahui Validitas Isi Instrumen Scientific Habits Of Mind. *Journal Of Research and Education Chemistry (JREC)*, VOL 6 (1), 59-57. DOI :10.25299/jrec.2024.vol6(1).17430
- Vannucci, A., Flannery, K.M., dan Ohannessian, C.M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, Vol. 207(1), 163-166. Doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Xiao, L., & Mou, J. (2019). Social Media Fatigue -Technological Antecedents And The Moderating Roles Of Personality Traits: The Case Of Wechat, Computers In Human Behavior, 101 (6), 297–310, DOI:10.1016/J.Chb.2019.08.001

Yu, Y., Zhao, Y., Li, D., Zhang, J., dan Li, J. (2021). *The Relationship Between Big Five Personality and Social Well-Being of Chinese Residents: The Mediating Effect of Social Support*. *Front. Psychol : Sec. Personality and Social Psychology*, Vol 11. Doi :<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.613659>

Zhang, S., Zhao, F., Lu, Y., & Yang, J. (2016). *Do You Get Tired Of Socializing? An Empirical Explanation Of Discontinuous Usage Behaviour In Social Network Services*. *Information & Management*, 53(7), 904-914. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>