

Artikel Review

Social Media Fatigue Management among Adolescents: Rapid Review

Kurniawan Kurniawan¹, Yuni Nur'aeni², Shafira Aulia Mujahidah², Puput Nugraha², Siti Zahra², Afnani Aquino²

Abstrak

Latar belakang: *Fatigue* merupakan sebuah kondisi dimana tubuh merasa lelah, lesu dan tidak memiliki tenaga. *Fatigue* termasuk salah satu kondisi medis yang dapat dialami dari rentang ringan hingga berat. Salah satu bentuk *fatigue* adalah *social media fatigue*, jenis *fatigue* ini banyak dialami oleh remaja sebagai pengguna aktif media sosial. **Tujuan:** Tujuan dari *review* ini yaitu untuk mengetahui manajemen sosial media yang dapat diimplementasikan oleh remaja dalam mengatasi *fatigue*. **Metode:** Studi merupakan *rapid review*, dimana penelusuran artikel jurnal menggunakan *database* PubMed, CINAHL, Google Scholar, Cochrane Library, dan The Lancet dengan kriteria inklusi *full text* dari tahun 2012-2022 dan berbahasa Indonesia maupun bahasa Inggris dan diseleksi menggunakan PRISMA. **Hasil:** ditemukan 5 artikel jurnal dengan menjelaskan beberapa intervensi yaitu *Fatigue In Teenagers on the internet (FITNET)*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT)*, dan terapi konseling keluarga atau orang tua. **Simpulan:** Penatalaksanaan manajemen sosial media *fatigue* tersebut dapat dilakukan untuk mengendalikan penggunaan internet bagi remaja pecandu internet dan remaja dengan *fatigue*. **Kata kunci:** *fatigue*; manajemen *fatigue*; media sosial; remaja

Abstract

Background: *Fatigue* is when the body feels tired, lethargic, and has no energy. *Fatigue* is a medical condition that can range from mild to severe. One form of *fatigue* is *social media fatigue*. This *fatigue* is experienced mainly by teenagers as active social media users. **Purpose:** This rapid review aims to determine which social media management can be implemented by teenagers to overcome *fatigue*. **Methods:** This study was a rapid review, in which the search for journal articles uses the PubMed, CINAHL, Google Scholar, Cochrane Library, and The Lancet databases with full-text inclusion criteria from 2012-2022 and in Indonesian and English and selected using PRISMA. **Result:** found five journal articles explaining several interventions, namely *Fatigue In Teenagers on the Internet (FITNET)*, *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*, *Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT)*, and family or parent counseling therapy. **Conclusion:** *Social media fatigue* can be managed to control internet use for internet addicts and teenagers with *fatigue*.

Keywords: *adolescence*; *fatigue*; *fatigue management*; *social media*

Submitted : 28 Agustus 2022

Revised: 6 Juni 2023

Accepted : 13 Juni 2023

Affiliasi penulis : 1 Departemen Keperawatan Jiwa, Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran, 2 Mahasiswa Fakultas Keperawatan, Universitas Padjadjaran
Korespondensi : "Kurniawan Kurniawan"
kurniawan2021@unpad.ac.id Telp: +6281818242826

PENDAHULUAN

Fatigue merupakan sebuah kondisi dimana tubuh merasa lelah, lesu dan tidak memiliki tenaga. *Fatigue* menimbulkan perasaan seperti tidak memiliki energi dan tidak memiliki motivasi diikuti dengan rasa kantuk terus menerus. *Fatigue* termasuk salah satu kondisi medis yang dapat dialami dari rentang ringan hingga berat. Salah satu bentuk *fatigue* adalah *social media fatigue* (1).

Media sosial sudah menjadi bagian dalam kehidupan sehari-hari dikalangan remaja. Remaja menghabiskan waktunya untuk berinteraksi dan bersosialisasi melalui media sosial. Media sosial menyediakan

lingkungan *supportive* bagi remaja dan memberikan ruang untuk berbagi dan berdiskusi tentang segala hal termasuk kesehatan, musik, film, *games*, dan seterusnya. Selain dampak positif, jika digunakan secara berlebihan dapat menyebabkan *social media fatigue*. *Social media fatigue* didefinisikan sebagai suatu respon emosi yang negatif dalam menggunakan *social media* sehingga muncul gejala seperti kelelahan, bosan, merasa lelah secara berlebihan, memiliki rasa tidak peduli dan hilangnya minat terhadap suatu hal (2).

Menurut data *World Health Organization (WHO)* 2019 hampir 264 juta penduduk dunia mengalami *fatigue*, di Indonesia terdapat 6.1% penduduk berusia lebih dari 15 tahun yang mengalami *fatigue*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yekealo (2018) mahasiswa di

Eritrea institute of Technology cenderung mengalami *fatigue* sedang (71%) pada penelitian ini juga menunjukkan masalah fisik yang terjadi selama proses pembelajaran daring termasuk *social media fatigue* sebanyak 24,4% (3).

Pada dasarnya *social media fatigue* bisa terjadi ketika faktor teknologi lebih mendominasi dibandingkan faktor sosial. Hal tersebut dapat terjadi salah satu dampak dari karantina sehingga menimbulkan rasa kesepian (4). *Social media fatigue* dapat membuat seseorang kehilangan konsentrasi dan fokus dengan apa yang harus dilakukannya. *Social Media Fatigue* yang dapat menjadikan pelajar dapat merasa cemas dan hilangnya motivasi belajar. Konsekuensi negatif yang muncul karena hal ini adalah menurunnya kualitas belajar mahasiswa. Hal tersebut merupakan dampak yang merugikan jika tetap dibiarkan dalam diri dan dapat berakibat fatal (3).

Penggunaan sosial media secara kompulsif, serta timbulnya perasaan *fear of missing out* merupakan *stressor* yang dapat memicu *fatigue*. Kedua *stressor* tersebut dapat menimbulkan depresi dan kecemasan (*Anxiety*). *Fear of missing out* (FOMO) sendiri merupakan rasa takut merasa "tertinggal" karena tidak mengikuti aktivitas tertentu. FOMO muncul karena adanya ketergantungan terhadap internet sehingga dapat menimbulkan perasaan cemas dan takut yang timbul di dalam diri seseorang akibat ketinggalan sesuatu yang baru, seperti berita, tren, dan hal lainnya (5).

Social media fatigue ini menimbulkan dampak yang cukup tinggi terhadap kondisi emosi yang tidak stabil. Ada beberapa hal yang berdampak pada *social media fatigue* pertama adalah neurotisme, yakni merupakan terkait kepribadian yang mencerminkan kecenderungan individu untuk mengalami keterpurukan emosi, ketegangan saraf, dan stres (6). Dampak lain yang diduga mempengaruhi *social media fatigue* adalah kelebihan informasi. Kelebihan informasi adalah situasi ketika individu disajikan sejumlah besar informasi di media sosial yang melebihi kapasitas yang dapat mereka proses. Kelebihan informasi yang ditemui di media sosial mempersulit

individu memproses informasi karena semakin intens informasi yang dipersepsikan menjadi sumber stres maka akan semakin sulit individu mengendalikan beban psikisnya sehingga mengalami *social media fatigue*. *Social media fatigue* dapat mengakibatkan adanya gangguan fungsi yang menyebabkan efek merugikan jangka panjang pada perkembangan sosial dan akademik (1). Hal lain yang juga diduga berkontribusi terhadap *social media fatigue* adalah *invasion of life*. *Invasion of life* adalah persepsi individu bahwa kehidupan pribadinya telah terusik oleh penggunaan media sosial terkait pekerjaan dan tugas yang membuat individu merasa terinvasi kehidupan pribadinya (7).

Dari fenomena tersebut, sejauh ini belum ada studi literature yang membahas tentang manajemen *fatigue* dalam mengatasi masalah *social media fatigue* pada remaja. Oleh sebab itu, *rapid review* ini bertujuan untuk mengetahui manajemen *social media* yang dapat diimplementasikan oleh remaja.

METODE

Metode yang diaplikasikan dalam artikel ini yaitu menggunakan *rapid review* yaitu salah satu bentuk dari *systematic review* dimana dalam proses sintesis disederhanakan atau dihilangkan untuk menghasilkan informasi secara tepat waktu (8). Kriteria pencarian artikel jurnal untuk *rapid review* yaitu artikel *full-text* selama 10 tahun terakhir dari tahun 2012-2022 dan berbahasa Indonesia maupun bahasa Inggris yang berfokus pada penelitian mengenai kelelahan atau *fatigue* media sosial pada remaja. *Database* yang digunakan dalam proses penelusuran artikel jurnal yaitu PubMed, CINAHL, Google Scholar, Cochrane Library, dan The Lancet. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel jurnal yaitu (((((((*adolescent*) OR (*adolescent psychology*)) OR (*adolescent therapy*)) AND (*social media*)) OR (*internet addiction disorder therapy*)) AND (*fatigue*)) OR (*fatigue rehabilitation*)) OR (*fatigue therapy*) dengan penjelasan PICO sebagai berikut (**lihat Tabel 1**):

Tabel 1 Kata kunci dengan PICO Element

PICO Elements	Keywords	Search Terms	Search Strategies
P (Patient)	Remaja Pengguna Media Sosial	Remaja	Adolescent OR Adolescent Psychology OR Adolescent Therapy
I (Intervention)	Manajemen Media Sosial	Manajemen Media Sosial	Social Media OR Internet Addiction Disorder Therapy
C (Comparison)	tidak ada	tidak ada	tidak ada
O (Outcome)	Fatigue	Fatigue	Fatigue OR Fatigue Rehabilitation OR Fatigue Therapy

Screening dilakukan berdasarkan judul dan abstrak pada artikel jurnal yang tersedia dan menentukan artikel jurnal terpilih menggunakan kriteria *eligible* yaitu inklusi dan eksklusi. Artikel jurnal yang terpilih dievaluasi menggunakan *The Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal tools* untuk menentukan kelayakannya.

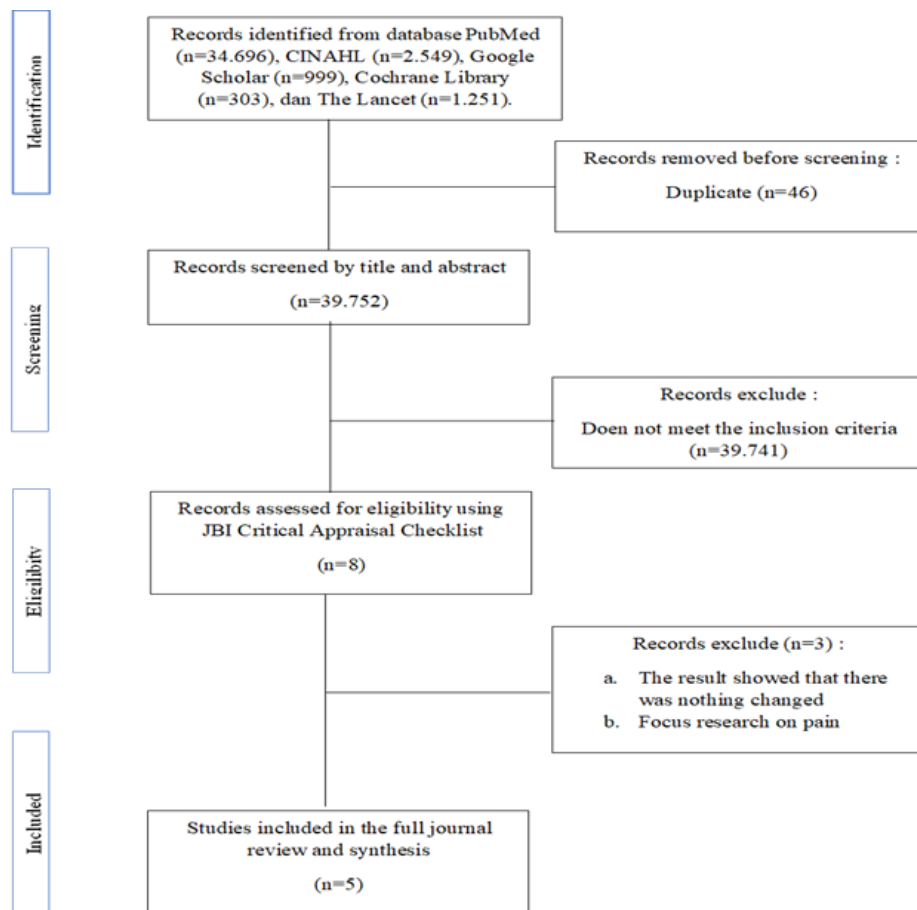
The Joanna Briggs Institute (JBI) critical appraisal tools digunakan dalam menilai kualitas setiap artikel jurnal yang sudah ditentukan. *Randomized Controlled Trials* yang terdiri dari 13 item penilaian, *Systematic Reviews* yang terdiri dari 11 item penilaian, *Cross Sectional* yang terdiri dari 8 item penilaian, *Cohort Studies* yang terdiri dari 11 item penilaian, *Quasi-Experimental Studies* yang terdiri dari 9 item penilaian dan *Case Report* yang terdiri dari 8 penilaian menentukan kualitas dan kelayakan dari artikel jurnal yang ditentukan.

Data dari pencarian artikel jurnal diekstrak dan dianalisis menggunakan *PRISMA Flow 2020* berdasarkan judul, abstrak, serta kriteria inklusi dan eksklusi yang pada akhirnya 5 artikel jurnal yang akan di-review (**lihat Gambar 1**).

HASIL

Setelah dilakukan pencarian artikel jurnal di berbagai *database* dengan memperhatikan kriteria inklusi dan eksklusi dengan hasil artikel yang didapat yaitu sebanyak 8 artikel jurnal dan kemudian dilakukan *assessment risk of bias* dengan hasil sebagai berikut (**lihat Tabel 2**).

Dari tabel 2 disimpulkan bahwa kedelapan artikel jurnal tersebut layak untuk dilakukan *review*. Namun pada saat proses *review* hanya terdapat 5 artikel jurnal yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kelima artikel jurnal yang di *review* dengan karakteristik publikasi penelitian dilakukan di negara Belanda (n=2), Korea Selatan (n=1), Iran (n=1), dan India (n=1). Populasi sampel secara keseluruhan yaitu remaja sampai dewasa dari rentang usia 12-30 tahun yang kecanduan internet. Hasil identifikasi tujuan penelitian menawarkan pengobatan yang efektif, menilai efek *cognitive behavioral therapy*, mengendalikan penggunaan internet, mengetahui efektivitas terapi kelompok kognitif bagi pecandu internet, dan remaja dengan sindrom kelelahan kronis.



Gambar 1 PRISMA Flowchart

Tabel 2 Assessment of the Quality of the Literature Reviewed

Penulis, Tahun	JBI Critical Appraisal Checklist	Hasil Pengkajian Kualitas Artikel Jurnal
Nijhof et al. (2013) (9)	84,6% (11/13)	Good Quality
Poort et al. (2019) (10)	100% (13/13)	Good Quality
Wang et al. (2021) (11)	90,9 % (10/11)	Good Quality
Sulheim et al. (2014) (12)	100% (8/8)	Good Quality
Kizilbash et al. (2014) (13)	84,6% (11/13)	Good Quality
Cho (2017) (14)	81,8 % (9/11)	Good Quality
Alavi et al. (2021) (15)	88,8 % (8/9)	Good Quality
Maurya et al. (2021) (16)	87,5 % (7/8)	Good Quality

Tabel 3 Hasil Ekstrasi Artikel Terpilih

Penulis, Tahun	Study Design	Sample	Tujuan	Hasil
Albers et al., (2021) /Belanda	Randomized Controlled Trials	135 remaja berusia 12-18 tahun	Menawarkan pengobatan yang mudah diakses dan sangat efektif untuk remaja dengan sindrom kelelahan kronis.	Terapi perilaku kognitif berbasis internet jauh lebih efektif daripada perawatan biasa, menghasilkan kehadiran di sekolah yang lebih tinggi, mengurangi keparahan kelelahan, meningkatkan fungsi fisik, dan peningkatan penilaian diri yang lebih baik. Pada pasien yang pulih dengan <i>Fatigue in Teenagers on the internet</i> (FITNET), keberhasilan pengobatan bertahan pada penilaian ulang 12 bulan. Pasien yang melanjutkan pengobatan <i>Fatigue In Teenagers on the internet</i> (FITNET) atau beralih ke <i>Fatigue In Teenagers on the internet</i> (FITNET) memiliki keberhasilan yang sama dalam 12 bulan (1).
Poort et al., (2019) /Belanda	Randomized Controlled Trials	134 pasien dewasa dengan kanker stadium lanjut	Menilai efek <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) atau <i>Graded Exercise Therapy</i> (GET) pada kelelahan pada pasien dengan kanker stadium lanjut selama pengobatan dengan tujuan paliatif.	Di antara pasien kanker stadium lanjut dengan kelelahan parah selama perawatan, intervensi <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) lebih efektif daripada perawatan biasa untuk mengurangi kelelahan. Setelah <i>Graded Exercise Therapy</i> (GET), pasien melaporkan kelelahan yang lebih rendah, tetapi hasilnya tidak signifikan, mungkin karena ukuran sampel yang lebih kecil dan kepatuhan yang lebih rendah daripada yang diantisipasi. <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) secara signifikan mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup dan fungsi fisik dibandingkan dengan perawatan biasa. Namun peningkatan fungsi emosional dan penurunan gangguan fungsional gagal mencapai signifikansi. <i>Graded Exercise Therapy</i> (GET) tidak meningkatkan hasil sekunder dibandingkan dengan perawatan biasa (10).

Cho, (2017) /Korea Selatan	<i>Cohort Studies</i>	Pengalaman pecandu internet Korea Selatan	Mengurangi (mengendalikan) penggunaan internet, meningkatkan hubungan orang tua-anak, pembelajaran strategi mengatasi stres, dan perencanaan karir peserta. Program konseling, pengalaman positif serta aktivitas terapeutik sebagai intervensi terapi bagi perawatan remaja kecanduan internet.	Pengobatan kecanduan internet untuk anak-anak dan remaja tidak dapat dipisahkan dari konseling orang tua atau keluarga. Sejumlah besar program konseling di Korea menggunakan pendekatan multi-modal, memberikan pengobatan untuk anak-anak/remaja serta konseling orang tua/keluarga secara paralel. Konseling salah satu intervensi perawatan yang baik bagi anak serta remaja kecanduan internet, karena konselor mempunyai alternatif penyelesaian yang baik bagi klien (14).
Alavi et al., (2021) /Iran	<i>Quasi-Experimental Studies</i>	50 pecandu internet, berusia 18-30 tahun	Mengetahui efektivitas terapi kelompok kognitif-perilaku untuk gejala kecanduan internet, kualitas hidup, dan kesehatan mental siswa dengan kecanduan internet.	Sebagian besar peserta menunjukkan perbaikan setelah 15 sesi mingguan terapi kelompok perilaku kognitif dan perbaikan tetap pada akhir 3 bulan masa tindak lanjut. Sebagian besar peserta mampu mengelola gejala kecanduan internet setelah program intervensi terapi kelompok perilaku kognitif karena berfokus pada modifikasi pikiran individu, gaya hidup, kesehatan mental, kesalahan kognitif, regulasi emosi, dan pemecahan masalah (15).
Maurya et al., (2021) /India	<i>Case Report</i>	Metode Studi kasus Tn. H laki-laki 16 tahun, dan bapak R laki-laki 19 tahun	Menilai efektivitas terapi kognitif-perilaku untuk pengobatan kecanduan internet di India	Terapi kognitif-perilaku efektif dalam menurunkan kecanduan internet karena dari kedua kasus pada penelitian ini skor pre dan post testnya yang didapatkan pasien menunjukkan perubahan yang signifikan serta peningkatan hubungan interpersonal pasien dengan keluarga dan teman (16).

PEMBAHASAN

Social media fatigue merupakan perasaan secara subjektif pada pengguna media sosial yang ditandai dengan rasa lelah, marah, jengkel, kecewa, kehilangan minat, atau berkurangnya motivasi dalam melakukan interaksi karena banyaknya konten yang disajikan dalam media sosial. *Social media fatigue* secara umum mengacu

pada kecenderungan pengguna untuk menarik diri dari penggunaan media sosial karena merasa kewalahan oleh media sosial (11). Media sosial biasa digunakan remaja dalam berbagai hal, contohnya sebagai manajemen stres melalui dukungan virtual dari teman sebaya atau untuk mendapatkan kebahagiaan dan kebebasan. Namun akibat banyaknya informasi yang didapat dari sosial

media membuat individu sulit memproses informasi sehingga mengakibatkan dirinya mengalami *fatigue*. Semakin intens informasi yang didapatkan akan menjadi sumber stres dan semakin sulit individu mengendalikan beban psikisnya sehingga mengalami *social media fatigue* (7).

Fatigue In Teenagers on the internet (FITNET)

Fatigue In Teenagers on the internet atau dapat disingkat FITNET merupakan aplikasi berbasis internet yang komprehensif berdasarkan protokol yang ada dan model teoritis terapi perilaku kognitif tatap muka yang efektif untuk remaja khususnya dengan sindrom kelelahan kronis. Terapi ini dapat menguji penerimaan dan fektivitas untuk merawat remaja dengan dengan kelelahan sindrom kronis (17). Terapi FITNET yang dilakukan pada remaja dengan sindrom kelelahan kronis dan selama 6 bulan dapat memberikan dampak positif pada pasien dan orangtua dan tidak ada efek samping yang dirasakan pada pasien. Selain itu, pada pasien yang dilakukan terapi selama 12 bulan dinyatakan telah pulih dan menunjukkan efek pengobatan yang berkelanjutan. Metode penilaian yang dilaporkan dapat diandalkan dan telah divalidasi dengan konsistensi internal yang baik dalam pengurangan kelelahan, ketidakhadiran di sekolah, dan disfungsi fisik pada remaja dengan sindrom kelelahan kronis. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi FITNET memiliki efektivitas lebih tinggi dari perawatan biasa, karena melibatkan orangtua yang selalu ada setiap saat, menghindari hambatan pengobatan tatap muka dan mengurangi waktu serta biaya pengobatan.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Selain *Fatigue In Teenagers on the internet (FITNET)*, terapi yang dapat dilakukan pada remaja dengan pecandu internet dan terbukti keberhasilannya yaitu *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. Intervensi *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* telah mengambil peran penting dalam pencegahan dan pengobatan kecemasan (18). Menurut studi kasus dari Alavi (2021)

menyimpulkan bahwa terapi perilaku kognitif *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* merupakan teknik penting untuk pengobatan gangguan kecanduan internet (15). *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)* didasarkan pada model emosi tiga bagian Beck yang menyatakan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait (19). Terapi perilaku kognitif cukup ampuh dalam manajemen sosial media *fatigue* pada remaja dengan implementasinya yang cukup mudah untuk dilakukan dan waktu yang digunakan cukup singkat dibanding dengan intervensi lainnya. Dampak positif dari CBT dapat dirasakan setelah rutin mengimplementasikan CBT selama 3 bulan. CBT memiliki efek positif dalam menurunkan kelelahan dan meningkatkan kualitas hidup yang secara signifikan lebih baik dibandingkan dengan perawatan biasa. CBT juga bermanfaat untuk menemukan strategi dalam mengatasi kecanduan internet, memotivasi untuk berubah, dan menemukan strategi koping untuk mengatasi kecanduan tersebut.

Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT)

Intervensi lain dari terapi kognitif perilaku adalah *Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT)*. CBGT merupakan intervensi lini pertama untuk gangguan kecemasan sosial (SAD) (20). CBGT terdiri dari 15 sesi dilakukan seminggu sekali selama 10 kali dalam satu bulan dan hasil dapat dilihat pada akhir sesi setelah selesai pengobatan. Intervensi ini berfokus pada promosi kualitas hidup, pengobatan gejala yang dialami pasien dan pengurangan penyakit mental seperti kecemasan, depresi, somatisasi serta harga diri rendah pada remaja dengan *social media fatigue*. CGBT dapat diimplementasikan menggunakan *Internet Addiction Test (IAT)* dan wawancara semi-terstruktur atau WHO-QOL-BREF berupa kuesioner.

Terapi Konseling Orangtua atau Keluarga

Di beberapa negara seperti Korea terapi konseling orangtua atau keluarga dengan pendekatan multi-modal pada remaja dilakukan sebagai intervensi dalam

penanganan masalah penggunaan Internet yang berlebihan, *game online* dan *social media* pada remaja. Banyak remaja yang kecanduan internet kemudian remaja tersebut menghadapi masalah seperti gagal mengikuti tugas sekolah, berbohong, hubungan teman sebaya yang buruk, mencuri, menjadi korban kejahatan didunia maya, kurang tidur dan waktu tidur yang tidak teratur. Untuk mengatasi fenomena ini, tenaga kesehatan sering memasukkan pembelajaran mengenai keterampilan pengaturan diri dalam konseling kecanduan internet. Terapi konseling akan memberikan dampak efektif apabila konselor mampu membangun hubungan saling percaya dengan pasien dan orangtua. Meskipun terapi ini memerlukan biaya dan waktu yang lama, terapi konseling orang tua atau keluarga mampu menunjukkan perubahan besar dalam gaya hidup pasien khususnya dalam menggunakan internet setelah dilakukan terapi. Hal ini dikarenakan saat dilakukan konseling pasien akan didorong untuk melakukan interaksi dan menjalin hubungan dengan orang di sekitarnya sehingga selama dilakukan terapi waktu pasien untuk menggunakan internet dan sosial media akan berkurang. Selain itu, remaja akan lebih mengandalkan dorongan dan dukungan dari keluarga dibandingkan dengan dukungan dari teman sebaya (21).

Keterbatasan yang dirasakan selama penelitian adalah keterbatasan waktu dan kesulitan dalam mencari jurnal yang sesuai dengan kata kunci dan kriteria penulis dan menemukan kata kunci yang sesuai. Dalam pencarian jurnal, penulis banyak menemukan jurnal yang sesuai secara judul dan abstrak namun jika dibaca lebih dalam tidak termasuk dengan karakteristik penelusuran. Maka dari itu, diharapkan ada banyak penelitian yang membahas terkait intervensi *social media fatigue* pada remaja yang lebih spesifik seperti bagaimana cara melakukan intervensi FITNET, CBT, CGBT, dan terapi Konseling Orang tua atau Keluarga sehingga dapat memberikan informasi yang lebih jelas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil rapid review terkait manajemen social media fatigue pada remaja, didapatkan beberapa terapi yang dapat digunakan untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan. Terapi-terapi tersebut diantara lain Fatigue In Teenagers on the internet (FITNET), Cognitive Behavioral Therapy (CBT), teknik pengobatan gangguan kecanduan internet, Cognitive-Behavioral Group Therapy (CBGT), dan terapi konseling orang tua atau keluarga. Dengan menerapkan terapi-terapi tersebut, manajemen social media fatigue pada remaja dapat dilakukan secara efektif, hal tersebut efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi kelelahan yang dirasakan oleh remaja akibat penggunaan internet dan media sosial yang berlebihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada Kelompok Tutor M Palma atas saran dan masukannya selama menyusun *rapid review* ini mengenai manajemen *social media fatigue* pada remaja. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Padjadjaran yang telah menyediakan fasilitas. Kami juga berterima kasih kepada penulis jurnal yang kami gunakan dalam *rapid review* ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Albers E, Nijhof LN, Berkelbach van der Sprenkel EE, van de Putte EM, Nijhof SL, Knoop H. Effectiveness of internet-based cognitive behavior therapy (fatigue in teenagers on the internet) for adolescents with chronic fatigue syndrome in routine clinical care: Observational study. *J Med Internet Res*. 2021;23(8):1–10.
2. Zhang Y, He W, Peng L. How Perceived Pressure Affects Users' Social Media Fatigue Behavior: A Case on WeChat. *J Comput Inf Syst*. 2022;62(2):337–48.
3. Pustikasai A, Fitriyanti L. Stress dan zoom fatigue pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *J Ilmu K*.

- 2021;13(1):25–37.
4. Rakhmawati W, Kosasih CE, Widiastih R, Suryani S, Arifin H. Internet Addiction Among Male Adolescents in Indonesia: A Qualitative Study. *Am J Mens Health*. 2021;15(3).
 5. Dhir A, Talwar S, Kaur P, Budhiraja S, Islam N. The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *Int J Consum Stud*. 2021;45(6):1373–91.
 6. Roos JM, Kazemi A. Personality traits and Internet usage across generation cohorts: Insights from a nationally representative study. *Curr Psychol*. 2021;40(3):1287–97.
 7. Rahardjo W, Qomariyah N, Mulyani I, Andriani I. Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *J Psikol Sos*. 2020;19(2):142–52.
 8. Tricco AC, Antony J, Zarin W, Strifler L, Ghassemi M, Ivory J, et al. A scoping review of rapid review methods. *BMC Med* [Internet]. 2015;13(1). Available from: <http://dx.doi.org/10.1186/s12916-015-0465-6>
 9. Nijhof SL, Priesterbach LP, Uiterwaal CSPM, Bleijenberg G, Kimpen JLL, Van De Putte EM. Internet-based therapy for adolescents with chronic fatigue syndrome: Long-term follow-up. *Pediatrics*. 2013;131(6).
 10. Poort H, Onghena P, Abrahams HJG, Jim HSL, Jacobsen PB, Blijlevens NMA, et al. Cognitive Behavioral Therapy for Treatment-Related Fatigue in Chronic Myeloid Leukemia Patients on Tyrosine Kinase Inhibitors: A Mixed-Method Study. *J Clin Psychol Med Settings* [Internet]. 2019;26(4):440–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1007/s10880-019-09607-5>
 11. Wang D, Wang S, Wang Q, Hou J, Li X, Zhang Z. Improving fatigue life of 7N01 Al alloy weld by surface spinning strengthening. *Fatigue Fract Eng Mater Struct*. 2021;44(10):2597–609.
 12. Sulheim D, Fagermoen E, Winger A, Andersen AM, Godang K, Muller F, et al. Disease mechanisms and clonidine treatment in adolescent chronic fatigue syndrome a combined cross-sectional and randomized clinical trial. *JAMA Pediatr*. 2014;168(4):351–60.
 13. Kizilbash SJ, Ahrens SP, Bruce BK, Chelimsky G, Driscoll SW, Harbeck-Weber C, et al. Adolescent fatigue, POTS, and recovery: A guide for clinicians. *Curr Probl Pediatr Adolesc Health Care* [Internet]. 2014;44(5):108–33. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cppeds.2013.12.014>
 14. Cho E. Therapeutic Interventions for Treatment of Adolescent Internet Addiction—Experiences from South Korea. 2017;247–61.
 15. Alavi SS, Ghanizadeh M, Reza M, Jannatifard MF, Alamuti SE, Farahani M. The effects of cognitive-behavioral group therapy for reducing symptoms of internet addiction disorder and promoting quality of life and mental health. *Qual Life Ment Heal Serv* [Internet]. 2021;43(1):47–56. Available from: http://search.proquest.com/docview/61744265?accountid=27257%5Cnhttp://sfxit.ugent.be/sfx_hogent?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:journal&genre=conference&sid=ProQ:ProQ:socabs&atitle=Quality+of+Life+and+Mental+Health&title=International
 16. VP M, Kumar S, WM P. Cognitive Behaviour Therapy in Treatment of Internet Addiction: Case Studies [Internet]. Anand N, Singh TB, editors. Month March; 2021. Available from: <http://ojs.ijcp.co.in/index.php/ijcp/article/view/36>
 17. Anderson E, Gaunt D, Metcalfe C, Rai M, Hollingworth W, Mills N, et al. Investigating the effectiveness and cost-effectiveness of FITNET-NHS (Fatigue in Teenagers on the interNET in the NHS) compared to activity management to treat paediatric chronic fatigue syndrome (CFS)/myalgic encephalomyelitis (ME): Amendment to the published protocol. *Trials*. 2019;20(1):19–21.
 18. Wolgensinger L. Cognitive behavioral group therapy for anxiety: Recent developments. *Dialogues Clin Neurosci*. 2015;17(3):347–51.
 19. Kaczurkin AN, Foa EB. Cognitive-behavioral therapy for anxiety

- disorders: An update on the empirical evidence. *Dialogues Clin Neurosci.* 2015;17(3):337–46.
20. Lazarov A, Marom S, Yahalom N, Pine DS, Hermesh H, Bar-Haim Y. Attention bias modification augments cognitive-behavioral group therapy for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Psychol Med.* 2018;48(13):2177–85.
21. Kurniawan K, Khoirunnisa K, Casman C, Wijoyo EB, Azjunia AR. The Effectiveness of Social Support in Adolescents to Overcome Low Self-Esteem: Scoping Review. 2022;5(1):62–8.