

## Peran Sensasi dan Persepsi sebagai Mekanisme Penyaring dalam Fenomena *Information Overload*

Siti Patimah<sup>1</sup>, Dzulfikar Adirasi<sup>2</sup>, Umi Halwati<sup>3</sup>

<sup>1),2),3)</sup> Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung

e-mail correspondent: [azzahraf255@gmail.com](mailto:azzahraf255@gmail.com)

Received: 18-04-2025

Revised: 24-04-2025

Accepted: 29-04-2025

### Info Artikel

### Abstract

#### Keywords:

*Sensation, perception, intrapersonal communication, information overload*

#### Kata kunci:

*Sensasi, persepsi, komunikasi intrapersonal, information overload*

*The phenomenon of information overload has become a major challenge in the digital era, as the rapid flow of data exceeds human cognitive capacity to absorb, comprehend, and respond effectively. This study employs a descriptive qualitative approach through a literature review to explain the role of sensation and perception as filtering mechanisms within intrapersonal communication. The findings indicate that sensation acts as the initial gateway that limits incoming sensory stimuli, while perception functions as a selective filter that assigns meaning and relevance to information. When these mechanisms are unable to manage the volume and intensity of stimuli, individuals are more likely to experience stress, confusion, cognitive fatigue, and decreased productivity. Beyond emphasizing the importance of internal filtering processes, this study highlights the need for future research, including empirical testing of the dual-filter model of sensation and perception, the development of interventions such as notification management and information literacy training, and platform specific investigations in digital media environments. Future studies are also encouraged to incorporate neuroscientific approaches and cross-cultural analysis to deepen understanding of cognitive responses to information overload. Overall, the findings underscore the urgency of implementing stimulus management strategies and strengthening cognitive skills to maintain effective learning, work performance, and decision-making in increasingly information dense digital ecosystem.*

#### Abstrak.

Fenomena *information overload* menjadi tantangan utama di era digital ketika arus data melampaui kapasitas kognitif manusia untuk menyerap, memahami, dan merespons informasi secara efektif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur untuk menjelaskan peran sensasi dan persepsi dalam komunikasi intrapersonal. Hasil kajian menunjukkan bahwa sensasi berfungsi sebagai gerbang awal yang membatasi stimulus sensorik, sementara persepsi bekerja sebagai filter selektif yang menafsirkan makna dan relevansi informasi. Ketika dua mekanisme ini tidak mampu mengatasi volume dan intensitas rangsangan, individu berpotensi mengalami stres, kebingungan, kelelahan kognitif, hingga penurunan produktivitas. Selain menemukan pentingnya mekanisme penyaringan internal, penelitian ini juga menekankan perlunya pengembangan studi lanjutan, termasuk pengujian empiris model filter ganda sensasi-persepsi, penerapan intervensi seperti manajemen notifikasi dan literasi informasi, serta kajian spesifik pada platform tertentu. Penelitian masa depan juga disarankan melibatkan pendekatan *neurosains* dan studi lintas budaya untuk memperdalam pemahaman mengenai respons kognitif individu terhadap banjir informasi. Temuan ini menggarisbawahi urgensi strategi pengelolaan stimulus dan penguatan kemampuan kognitif agar proses belajar, bekerja, serta pengambilan keputusan tetap optimal dalam lingkungan digital yang semakin padat informasi.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi dan informasi di abad ke-21 telah menyebabkan arus data, pesan, dan rangsangan dari berbagai sumber meningkat secara eksponensial. Media sosial, berita daring, aplikasi pesan instan, iklan, digital, dan platform video menyuguhkan konten tak henti-hentinya, seringkali seseorang terpapar lebih banyak informasi daripada yang dapat diproses secara efektif.

Kondisi ini memunculkan fenomena *information overload* atau banjir informasi, di mana kemampuan seseorang untuk memilah, memahami, dan merespons informasi menjadi terbebani. Sadiku dkk. (2016) menjelaskan “...*information overload* (IO) takes place when the amount of input to a system exceed its processing capacity...” [kelebihan informasi terjadi ketika jumlah input sistem melebihi kapasitas pemrosesannya].

Dari pandangan di atas, menunjukkan bahwa *information overload* dianggap menjadi sebagai arus informasi yang cepat namun tidak dapat diterima dengan efektif. Di sisi lain, *information overload* juga diketahui ketika terdapat banyak informasi yang relevan dan berguna, akan tetapi lebih berpotensi menghambat daripada membantu pengguna (Bawden & Robinson, 2022).

Potensi kelebihan informasi ini ternyata sudah diprediksi sejak tahun 1990-an. Sejalan dengan pendapat tersebut secara tidak langsung (Allen & Wilson, 2003) juga menjelaskan lebih lanjut mengenai kelebihan informasi (*information overload*) sebagai situasi yang menjadikan informasi diproduksi terlalu banyak tanpa ada penyaringan (*filtering*) dalam pengaksesan dan aliran penyebarannya.

Para ahli dalam Maharani (2016) juga membedakan *information overload* ke dalam dua jenis, yakni objektif dan subjektif. Untuk *information overload* objektif sendiri lebih condong kepada karakteristik dari kualitas informasi yang meliputi kuantitas, waktu pemrosesan, tingkat kompleksitas, dan intensitas informasi. Adapun *information overload* subjektif lebih ke arah afeksi individu saat berhadapan dengan informasi, seperti kebingungan, ketegangan, dan sebagainya.

Kemudian, Eppler dan Mengis (2004) juga mengemukakan penyebab adanya *information overload* dikategorikan ke dalam faktor individu, informasi itu sendiri, tugas, proses, organisasi, serta teknologi informasi. Mengacu pada pendapat tersebut, ada faktor-faktor yang cukup krusial yaitu individu, informasi, dan teknologi informasi yang beberapa di antaranya berhubungan dengan komunikasi intrapersonal.

Dalam konteks *information overload*, kemampuan seseorang untuk memilih dan memahami pesan menjadi tantangan tersendiri. Di komunikasi intrapersonal, ada proses berpikir, merasakan, dan menilai dalam diri, memegang peran penting sebagai mekanisme penyaring. Dalam komunikasi intrapersonal terdapat proses internal yang meliputi dialog dalam diri, pengolahan sensasi, persepsi, refleksi, dan evaluasi pribadi.

Dua aspek kognitif-psikologis mendasar yaitu sensasi dan persepsi bertindak sebagai penyaring awal (*filter*), yang menentukan informasi mana yang diizinkan melewati ke tingkat selanjutnya: kognisi sadar, respon emosional, pengambilan keputusan, dan tindakan. Tanpa mekanisme ini, manusia akan mengalami kelebihan beban sensorik dan mental yang dapat berdampak negatif terhadap performa, kesejahteraan psikologis, dan kualitas komunikasi diri sendiri.

Menurut buku-buku psikologi kognitif mutakhir (misalnya Huffman & Sanderson, dalam *Real World Psychology*) sensasi (*sensation*) adalah tahap penerimaan rangsangan melalui indera, sedangkan persepsi (*perception*) adalah proses seleksi, organisasi, dan interpretasi rangsangan tersebut menjadi pola-pola bermakna. Otak manusia dilengkapi dengan sistem penyaringan sensorik alami

yang mengurangi informasi berlebih, misalnya kita tidak terus menerus menyadari suara detak jantung atau gesekan pakaian terhadap kulit, kecuali jika ada rangsangan.

Setelah manusia menerima sensasi, maka filter persepsi (*perceptual filtering*) dan persepsi selektif dibutuhkan. Persepsi selektif (*selective perception*) dan filter persepsi (*perceptual filtering*) dijelaskan sebagai proses di mana faktor internal seperti pengalaman sebelumnya, ekspektasi, nilai budaya, kondisi emosional memengaruhi bagaimana rangsangan sensorik dipilih, diabaikan, atau ditafsirkan. Literatur organisasi dan psikologi mempertegas bahwa filter seperti ini esensial agar individu tidak kewalahan oleh segala stimulus yang muncul.

Dalam studi "*Information overload in the information age: a review of the literature from business administration, business psychology, and related disciplines with a bibliometric approach and framework development*" menggambarkan bagaimana kelebihan informasi dapat mengganggu efektivitas kerja, kesejahteraan mental, dan kemampuan individu dalam membuat keputusan yang tepat. Ketidakkampuan dalam menyaring informasi dapat menyebabkan stres, kelelahan mental (*mental fatigue*), ketidakpastian, dan kurangnya kemampuan untuk fokus pada hal-hal penting.

Selain itu, studi terkait keterlibatan pelajar dalam komunikasi media-komputer (*computer-mediated communication / CMC*) menunjukkan bahwa persepsi terhadap overload-bagaimana seseorang merasa bahwa informasi yang diterima terlalu banyak-dapat mengurangi partisipasi dalam kualitas konstruksi pengetahuan mereka dalam diskusi daring.

Bersumber dari penelitian terdahulu, maka penelitian ini akan mengkaji cara kerja proses internal manusia ketika banjir informasi. Dengan demikian, memahami sensasi dan persepsi di tengah fenomena *information overload* dapat mencegah beberapa kondisi stres, mental fatigue dan gangguan lainnya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif melalui studi literatur. Tujuannya untuk menggambarkan secara mendalam bagaimana proses sensasi dan persepsi dalam komunikasi intrapersonal berperan sebagai penyaring informasi ketika individu menghadapi fenomena *information overload*.

Seluruh data diperoleh dari literatur ilmiah, meliputi artikel jurnal penelitian yang berhubungan dengan *information overload*, buku akademik tentang psikologi komunikasi, dan prosiding yang relevan. Penelusuran sumber dilakukan melalui beberapa basis data daring seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan ProQuest.

Melalui metode ini, penelitian diharapkan memberikan gambaran yang jelas dan komprehensif tentang peran sensasi dan persepsi dalam komunikasi intrapersonal sebagai mekanisme penyaring informasi pada era banjir informasi digital.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran sensasi dan persepsi dalam komunikasi intrapersonal sebagai penyaring dalam fenomena *information overload*. Analisis data dilakukan melalui deskriptif melalui studi literatur dari beberapa penelitian sebelumnya. Pembahasan disusun untuk menjawab rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya dan memberikan interpretasi atas data yang telah dianalisis secara deskriptif.

## Komunikasi Intrapersonal: Sensasi dan Persepsi

Komunikasi intrapersonal adalah proses komunikasi dengan diri sendiri atau bisa disebut juga dengan dialog internal yang juga dapat terjadi ketika bersama dengan orang lain. Sebagai contoh, ketika sedang bersama seseorang, apa yang anda pikirkan termasuk dalam komunikasi intrapersonal. Pada komunikasi intrapersonal seringkali mempelajari peran kognisi dalam perilaku manusia. Dalam konteks ini biasanya dilakukan berulang-ulang daripada dengan komunikasi lainnya. Uniknya, komunikasi intrapersonal mencakup di mana kita bisa membayangkan, melamun, mempersepsikan dan memecahkan masalah dalam pikiran kita, Richard West dan Lynn H. Turner (2009).

Menurut Rakhmat, komunikasi intrapersonal adalah proses pengolahan informasi. Proses ini melewati empat tahap yaitu sensasi, persepsi, memori, dan berpikir. Sensasi berasal dari kata *sense*, berarti kemampuan yang dimiliki manusia untuk menyerap segala hal informasi oleh pancaindera. Informasi yang diserap oleh pancaindera disebut stimuli yang melahirkan proses sensasi. Dengan demikian, sensasi adalah proses menangkap stimuli, Jalaludin Rakhmat (2009).

Sensasi adalah proses pertama dalam sistem persepsi manusia. Ini merupakan respons awal indera terhadap rangsangan fisik dari lingkungan sekitar. Saat melihat cahaya, mendengar suara, atau mencium bau, sebenarnya itu sedang melakukan proses sensasi. Dalam proses ini, organ indera seperti mata, hidung, telinga, kulit, dan lidah bertugas menangkap rangsangan. Informasi yang diterima ini belum memiliki makna sampai akhirnya diproses lebih lanjut oleh otak melalui persepsi. Proses ini sering disebut sebagai proses sensasi yang bersifat pasif.

Menurut Bernyamin B. Wolman, sensasi adalah pengalaman elementer yang terjadi tanpa konseptualisasi. Artinya, pengalaman tersebut terjadi murni berdasarkan stimulus tanpa interpretasi otak. Sementara itu, Dennis Coon menyebutkan bahwa sensasi merupakan pengalaman elementer yang segera, tanpa melalui filter pemahaman atau konteks terlebih dahulu. Ia menekankan bahwa sensasi merupakan bentuk pengalaman paling awal dalam pemrosesan informasi.

Kedua pendapat tersebut memperjelas bahwa sensasi adalah dasar dari semua pengalaman sensorik manusia. Tidak ada pengolahan makna dalam tahap ini, jadi proses ini sangat penting untuk memahami tahapan selanjutnya yaitu persepsi.

Persepsi adalah proses menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Secara sederhana persepsi adalah memberikan makna pada hasil serapan panca indera. Selain dipengaruhi oleh sensasi yang dihasilkan dari serapan panca indera, persepsi juga dipengaruhi oleh perhatian (*attention*), harapan (*expectation*), motivasi dan ingatan.

Menurut Rakhmat, persepsi adalah pengalaman tentang objek, peristiwa, atau hubungan-hubungan yang diperoleh dengan menyimpulkan informasi dan menafsirkan pesan. Persepsi ialah memberikan makna pada stimuli inderawi (*sensory stimuli*). Hubungan sensasi dengan persepsi sudah jelas. Sensasi adalah bagian dari persepsi.

Sensasi terjadi secara otomatis, sedangkan persepsi melibatkan proses berpikir. Oleh karena itu, persepsi sering kali bersifat subjektif karena dipengaruhi oleh pengalaman dan harapan. Dalam kehidupan sehari-hari, persepsi menentukan sikap kita dalam menanggapi lingkungan. Misalnya, dua orang melihat objek sama bisa memiliki persepsi berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman, konteks dan ekspektasi memiliki peran penting dalam proses persepsi.

Secara umum, pengertian persepsi adalah proses otak dalam mengorganisir, mengenali, dan memberi makna terhadap informasi dari panca indera. Persepsi menghubungkan dunia fisik dan dunia psikologis melalui interpretasi data sensorik. Informasi yang dikirim melalui reseptor sensorik

tidak langsung bermakna. Otak menggunakan berbagai informasi lain untuk mengartikannya. Dalam tahap ini, proses kognitif seperti memori dan pengenalan pola mulai bekerja.

Dalam perspektif ilmu komunikasi, persepsi bisa dikatakan sebagai inti dari komunikasi sedangkan penafsirannya (interpretasi) adalah inti dari persepsi. Jika tidak ada persepsi, maka tidak dapat terjadi proses komunikasi yang efektif.

Walgito (2010) menegaskan bahwa persepsi tidak sekedar perekaman data sensorik, melainkan sebuah proses aktif yang dipengaruhi pengalaman, nilai budaya, serta kondisi internal seseorang. Jalaluddin Rakhmat (2011) menyebut persepsi sebagai cara manusia memberikan makna pada dunia di sekelilingnya, sehingga persepsi menentukan bagaimana seseorang bersikap dan bertindak. Dalam kajian psikologi, proses persepsi umumnya diuraikan menjadi empat komponen utama yang saling berkesinambungan: seleksi, organisasi, interpretasi, dan respon atau tindakan. Di samping itu, beberapa ahli menambahkan dimensi kognitif, afektif, dan konatif untuk menggambarkan aspek isi persepsi.

Ketiga komponen ini menegaskan bahwa persepsi tidak hanya melibatkan proses sensorik dan penalaran, tetapi juga emosi dan niat bertindak. Implikasinya, pemahaman mengenai komponen persepsi penting bagi berbagai bidang, seperti komunikasi, pendidikan, dan psikologi klinis. Dalam komunikasi, misalnya, kesalahan persepsi dapat menimbulkan miskomunikasi atau konflik. Dalam pendidikan, mengetahui bahwa seleksi dipengaruhi oleh minat dan kebutuhan membantu guru merancang metode pengajaran yang lebih menarik. Di ranah kesehatan mental, terapis dapat menilai bagaimana interpretasi yang keliru terhadap situasi tertentu berkontribusi pada kecemasan atau depresi.

### **Fenomena Kelebihan Informasi (*Information Overload*)**

Istilah *information overload* pertama kali diperkenalkan oleh Bertram Gross pada 1964 dan dipopulerkan oleh Alvin Toffler dalam buku *Future Shock* (1970). Konsep ini merujuk pada kondisi ketika jumlah informasi yang diterima seseorang melebihi kapasitas kognitifnya untuk memproses, menyeleksi, dan memaknainya (Eppler & Mengis, 2004). Menurut Bawden dan Robinson (2009) kelebihan informasi bukan semata-mata akibat volume data yang besar, tetapi juga karena kompleksitas, ketidakpastian, dan kecepatan aliran informasi yang tidak sebanding dengan kemampuan manusia dalam menyaring.

Beberapa faktor utama yang memicu *information overload* antara lain ledakan Digital dan media sosial. Akses internet dan media sosial menghasilkan aliran data yang terus-menerus dan masif (Bawden & Robinson, 2020), kurangnya sistem penyaring informasi. Ketiadaan mekanisme filter atau kurasi menyebabkan individu menghadapi data yang tidak terstruktur dan berlebihan (Eppler & Mengis, 2004), kebutuhan cepat akan keputusan. Tuntutan untuk mengambil keputusan dalam waktu singkat membuat individu tidak memiliki kesempatan menyeleksi informasi dengan baik (Jackson & Farzaneh, 2012), dan kompleksitas dan duplikasi. Informasi yang berulang, tidak konsisten, atau saling bertentangan menambah beban kognitif.

Kelebihan informasi berdampak pada berbagai level. Misalnya pada kognitif dan emosional menyebabkan penurunan konsentrasi, stres, kebingungan, dan decision fatigue (Roetzel, 2019). Kemudian pada perilaku dan kinerja menyebabkan penundaan pengambilan keputusan, kesalahan analisis, dan produktivitas yang menurun (Eppler & Mengis, 2004). Sedangkan dalam organisasi, *information overload* dapat memengaruhi arus komunikasi, koordinasi tim, dan efisiensi kerja (Benselin & Ragsdell, 2015).

Kajian literatur dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa ledakan informasi menjadi tantangan besar bagi daya serap kognitif manusia. Roetzel (2019) melalui telaah bibliometrik menegaskan bahwa karyawan dan pengambil keputusan sering menghadapi *decision fatigue* akibat banjir data harian, misalnya puluhan hingga ratusan surel yang harus ditanggapi. Eppler dan Mengis (2004) menyoroti bahwa kecepatan arus data, keragaman format, dan ketidakpastian isi memperbesar risiko kebingungan kognitif.

Studi lapangan di Indonesia memperkuat temuan global. Sudarsono Putri & Pinandito (2022) meneliti 100 mahasiswa dan menemukan bahwa *information overload* berkontribusi signifikan terhadap kelelahan belajar serta penurunan produktivitas. Wiraya dkk. (2023) menemukan bahwa pengguna media sosial yang mengalami kelebihan informasi cenderung mengalami digital fatigue dan fear of missing out (FOMO).

Penelitian lainnya, Sabary dkk. (2022) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram memicu kelebihan informasi yang kemudian menimbulkan social media fatigue. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa ketika jumlah stimulus melampaui kapasitas kognitif, muncul stres, kelelahan, dan kesulitan mengambil keputusan.

### **Sensasi sebagai Pintu Gerbang Penyaring dan Persepsi sebagai Mekanisme Seleksi-Interpretasi**

Dalam konteks banjir informasi, sensasi berfungsi sebagai filter pertama, artinya hanya rangsangan dengan intensitas tertentu menembus kesadaran awal. Studi Misra & Stokols (2012) menunjukkan bahwa pengurangan notifikasi visual dan suara menurunkan kadar kortisol dan stres, menandakan bahwa pengaturan sensorik, misalnya mematikan notifikasi atau menurunkan kecerahan layar merupakan strategi nyata untuk menekan stimulus berlebih sebelum memasuki proses kognitif.

Setelah lolos dari tahap sensasi, informasi disaring melalui persepsi, yaitu proses memilih, mengorganisasi, dan menafsirkan rangsangan (Rakhmat, 2011; Sobur, 2013). Di sinilah pengalaman, minat, dan literasi digital berperan. Roetzel (2019) menekankan bahwa individu dengan literasi informasi yang baik lebih mampu mengabaikan sumber tidak kredibel.

Penelitian Putri & Roosdhani (2023) terhadap 310 responden generasi Z di Jepara menunjukkan bahwa kebingungan konsumen memediasi hubungan antara kelebihan informasi dan kesulitan pengambilan keputusan-suatu bukti bahwa cara seseorang memaknai dan menyeleksi informasi menentukan beban kognitifnya. Dalam penelitian tersebut melibatkan 310 responden.

Di Indonesia, Kenny (2022) menemukan bahwa variabel kognisi memperkuat hubungan antara informasi berlebih dan disorientasi pada penonton konten video. Ini menunjukkan persepsi aktif: bukan sekedar menerima stimulus, tetapi menilai relevansinya.

### **Integrasi Sensasi dan Persepsi: Filter Ganda**

Dari hasil sintesis literatur, sensasi dan persepsi membentuk mekanisme filter ganda. Pertama, filter sensorik membatasi stimulus fisik yang masuk; kedua, filter kognitif-perseptual menyeleksi makna dan relevansi informasi. Mekanisme ini sejalan dengan *Cognitive Load Theory* (Sweller, 1988), yang menekankan bahwa kapasitas memori kerja terbatas sehingga beban harus dikurangi agar proses belajar dan pengambilan keputusan tetap optimal. Berikut beberapa jurnal penelitian empiris tentang *information overload* dan relevansinya dengan sensasi persepsi

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Judul	Penulis / Lokasi	Ringkasan Temuan	Relevansi untuk Peran Sensasi & Persepsi
<i>The Effect of Communication Overload, Information Overload, and Exhaustion on Student's Learning Productivity</i>	Sudarsono Putri & Aryo Pinandito - Universitas Brawijaya, Malang, Indonesia	Penelitian kuantitatif pada 100 mahasiswa. Temuan: <i>communication overload</i> dan <i>information overload</i> meningkatkan kelelahan ( <i>exhaustion</i> ) yang selanjutnya menurunkan produktivitas belajar.	Menunjukkan bahwa terlalu banyak informasi yang masuk (impuls sensorik/informasi) jika tidak disaring dengan baik akan membebani persepsi dan kognisi, yang akhirnya memengaruhi performa tugas belajar. Sensasi menerima banyak stimulus dan persepsi selektif menjadi penting
<i>Digital Fatigue in The Age of Sosial Media: A Study od Information Overload, Anxiety, And Fear of Missing Out (FOMO)</i>	Wiraya, Gobai, Suciawan, Biondy, Ardyan-Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Ciputra Makassar	Studi pada ~100 responden: <i>information overload</i> berpengaruh secara signifikan terhadap FOMO dan kelelahan pada penggunaan media sosial	Relevan dalam memperlihatkan bagaimana over-stimulasi sensorik (notifikasi, konten visual/audio) bisa memicu persepsi berlebihan berujung pada kecemasan/perasaan harus ketinggalan. Indikasi bahwa persepsi berperan dalam menilai apakah stimulus dianggap "berlebihan."
<i>Pengaruh informasi berlebihan terhadap rasa lelah dan disorientasi dengan kognisi sebagai variabel moderasi dalam konten video</i>	Kenny - Jurnal Ilmiah Universitas PGRI Kanjuruhan Malang	68 responden, ditemukan bahwa informasi berlebihan tidak langsung memicu kelelahan tapi ketika terjadi kelelahan, pengaruh terhadap disorientasi (kebingungan) kuat. Variabel kognisi memperkuat hubungan ini.	Menunjukkan bahwa setelah sensasi menerima stimulus, proses persepsi/ <i>cognition</i> sangat menentukan apakah seseorang merasakan kelelahan, kemudian disorientasi. Kognisi sebagai bagian persepsi sangat penting.
<i>Information overload as a Mediator in the Relationship Between Instagram's Social Media Use Intensity and Social Media Fatigue in Emerging Adulthood</i>	Sabarky, Karyanta, Anggarani - Jurnal Aspikom (Asosiasi Pendidikan Tinggi Ilmu Komunikasi)	Penelitian pada <i>Emerging Adult</i> (18-25 tahun). Temuan: intensitas penggunaan instagram berpengaruh pada kelebihan informasi dan berdampak pada <i>social media fatigue</i> . Kelebihan informasi memediasi hubungan antara intensitas penggunaan dan kelelahan sosial media.	Ini memperjelas bahwa sensasi (intensitas penggunaan artinya banyak stimulus sensorik) berpotensi menyebabkan <i>overload</i> , tapi persepsi (bagaimana pengguna menilai, menyaring, merespon) yang menjembatani kelelahan.
<i>The Effect of Information overload on Decision Difficult Mediated by Consumer Confusion in Generazion Z in Jepara</i>	Putri & Roosdhani - Jurnal Economic Resource (JER)	Survei 310 responden. Ditemukan bahwa kelebihan informasi, kebingungan konsumen, kesulitan membuat keputusan. Kebingungan memediasi efek kelebihan informasi terhadap kesulitan pengambilan keputusan.	Relevan untuk persepsi - bagaimana individu secara kognitif menafsirkan banyaknya stimulus informasi menjadi bingung, sehingga memengaruhi tindakan. Sensasi banyak input, persepsi selektif & interpretasi yang sulit.
<i>Information Overload, Psychological Ill-Being, and Behavioral Intention to Continue Online Healthcare Information Search</i>	Bobby Swar, Iris Reychav - ScienceDirect	Studi ini menunjukkan kelebihan informasi dalam konteks pencarian informasi kesehatan berdampak pada kesejahteraan psikologis menurun dan berujung niat untuk mencari info kesehatan menurun	Menunjukkan bahwa <i>overload</i> yang terjadi lewat banyaknya stimulus dan konten memicu persepsi negatif, stres, kecemasan, dan mengubah perilaku (misalnya berhenti mencari info)

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kajian literatur dan hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa *information overload* merupakan fenomena global maupun lokal yang berdampak signifikan pada kelelahan kognitif, penurunan produktivitas, hingga kesulitan pengambilan keputusan. Ketika jumlah stimulus melebihi kapasitas memori kerja, individu rentan mengalami stres, kebingungan, digital fatigue, dan disorientasi. Mekanisme sensasi dan persepsi terbukti menjadi filter ganda yang menentukan bagaimana informasi diproses. Sensasi berperan sebagai pintu gerbang awal dengan menyaring stimulasi fisik, sementara persepsi bertindak sebagai selektor makna dan relevansi informasi. Integrasi keduanya sejalan dengan *cognitive load theory* yang menekankan keterbatasan kapasitas memori kerja manusia. Temuan dari berbagai penelitian di Indonesia maupun luar negeri menegaskan bahwa literasi digital, kemampuan persepsi, serta pengaturan sensorik menjadi faktor krusial untuk mereduksi dampak negatif banjir informasi. Dengan demikian, strategi pengelolaan stimulus (misalnya mengurangi notifikasi, detoks media) dan penguatan keterampilan kognitif (misalnya literasi informasi) perlu diterapkan agar proses belajar, kerja, dan pengambilan keputusan tetap optimal di tengah ledakan informasi.

### Saran

Penelitian selanjutnya disarankan untuk tidak hanya menggunakan studi literatur, tetapi juga memasukkan metode empiris seperti survei, eksperimen, atau wawancara mendalam. Hal ini penting untuk mengukur secara langsung bagaimana sensasi dan persepsi bekerja sebagai mekanisme penyaring informasi pada berbagai kelompok usia, profesi, dan tingkat literasi digital. Kemudian rekomendasi berikutnya adalah menguji secara kualitatif model filter ganda yang disampaikan dalam penelitian ini. Uji empiris diperlukan untuk memastikan pengurangan stimulus sensorik (misalnya notifikasi digital) benar-benar memengaruhi persepsi dan beban kognitif pengguna saat menghadapi *information overload*.

Peneliti menyadari betul beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Oleh sebab itu, disarankan agar penelitian ke depan fokus pada platform tertentu seperti TikTok, Instagram, atau aplikasi daring lainnya. Setiap platform tentunya memiliki karakteristik stimulus berbeda sehingga dapat memengaruhi sensasi dan persepsi secara spesifik. Kajian mendalam terkait mekanisme sensasi dan persepsi juga akan semakin kuat apabila penelitian berikutnya melibatkan pendekatan neurosains seperti EEG untuk mengukur beban kognitif, pengukuran tingkat stres (kortisol) dan pelacakan atensi (*eye-tracking*). Pendekatan ini dapat memberikan pembuktian biologis terkait bagaimana otak bekerja saat menghadapi *information overload*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2013). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Pustaka Belajar.
- Bawden, D., & Robinson, L. (2009). The dark side of information: Overload, anxiety and other paradoxes and pathologies. *Journal of Information Science*, 35(2), 180–191.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature. *The Information Society*, 20(5), 325–344.
- Kenny. (2022). Pengaruh informasi berlebihan terhadap rasa lelah dan disorientasi dengan kognisi sebagai variabel moderasi. *Manajemen dan Bisnis Retail*, 4(2), 45–56.

- Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737–759.
- Putri, D., & Rosdihani, A. (2023). The effect of information overload on decision difficulty mediated by consumer confusion in Generation Z. *Jurnal Ekonomi dan Riset*, 12(1), 23–34.
- Putri, S. E. S., & Pinandito, A. (2024). The effect of communication overload, information overload, and exhaustion on students' learning productivity. *Journal of Information Technology and Computer Science*, 9(2), 142–151.
- Putri, S., & Pinandhito, A. (2022). The effect of communication overload, information overload, and exhaustion on students' learning productivity. *Journal of Information Technology and Computer Science*, 7(2), 85–93.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi komunikasi* (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya.
- Roetzel, P. G. (2019). Information overload in the information age: A review of the literature from business administration, business psychology, and related disciplines. *Business Research*, 12(2), 479–522.
- Sabarky, M., Karyanta, A., & Anggarani, A. (2022). Information overload as a mediator in the relationship between Instagram social media use intensity and social media fatigue. *Jurnal ASPIKOM*, 7(1), 89–102.
- Sadiku, M. N. O., Shadare, A. E., & Musa, S. M. (2016). Data visualization. *International Journal of Engineering Research and Advanced Technology (IJERAT)*, 2(3), 11–16.
- Sanderson, C. A., & Huffman, K. R. (2024). *Real world psychology: Applications of psychological science* (4th ed.). Wiley.
- Sobur, A. (2013). *Psikologi umum*. Pustaka Setia.
- Swar, B., & Hameed, T. (2017). Information overload, psychological ill-being, and behavioral intention to continue online healthcare information search. *Computers in Human Behavior*, 70, 416–425.
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Walgito, B. (2010). *Pengantar psikologi umum*. Andi.
- West, R. L., & Turner, L. H. (2006). *Understanding interpersonal communication: Making choices in changing times* (Illustrated ed.). Thomson/Wadsworth.
- Wiraya, F., Gobai, R., Suciawan, E., Biondy, A., & Ardyan, D. (2023). Digital fatigue in the age of social media: A study of information overload, anxiety, and FOMO. *JOMEL*, 5(1), 14–27.