



# Analisis social media fatigue pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia

Author Name(s): Nur Adila Wafiqoh Zulvi, Ifdil Ifdil, Zadrian Ardi, Puji Gusri Handayani

Publication details, including author guidelines

URL: <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/about/submissions#authorGuidelines>

Editor: Linda Fitria

## Article History

Received: 26 Dec 2024

Revised: 23 Jan 2025

Accepted: 4 Feb 2025

## How to cite this article (APA)

Zulvi, N. A. W., Ifdil, I., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2025). Analisis social media fatigue pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 13(1), 38-48. <https://doi.org/10.29210/1139000>

The readers can link to article via <https://doi.org/10.29210/1139000>

## SCROLL DOWN TO READ THIS ARTICLE



Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (as publisher) makes every effort to ensure the accuracy of all the information (the "Content") contained in the publications. However, we make no representations or warranties whatsoever as to the accuracy, completeness, or suitability for any purpose of the Content. Any opinions and views expressed in this publication are the opinions and views of the authors and are not the views of or endorsed by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy. The accuracy of the Content should not be relied upon and should be independently verified with primary sources of information. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy shall not be liable for any losses, actions, claims, proceedings, demands, costs, expenses, damages, and other liabilities whatsoever or howsoever caused arising directly or indirectly in connection with, in relation to, or arising out of the use of the content.

Jurnal Konseling dan Pendidikan is published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy comply with the [Principles of Transparency and Best Practice in Scholarly Publishing](#) at all stages of the publication process. Jurnal Konseling dan Pendidikan also may contain links to web sites operated by other parties. These links are provided purely for educational purpose.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](#).

Copyright by Zulvi, N. A. W., Ifdil, I., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2025).

The author(s) whose names are listed in this manuscript declared that they have NO affiliations with or involvement in any organization or entity with any financial interest (such as honoraria; educational grants; participation in speakers' bureaus; membership, employment, consultancies, stock ownership, or other equity interest; and expert testimony or patent-licensing arrangements), or non-financial interest (such as personal or professional relationships, affiliations, knowledge or beliefs) in the subject matter or materials discussed in this manuscript. This statement is signed by all the authors to indicate agreement that the all information in this article is true and correct.

## Jurnal Konseling dan Pendidikan

ISSN 2337-6740 (Print) | ISSN 2337-6880 (Electronic)

# Analisis social media fatigue pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan usia



Nur Adila Wafiqoh Zulvi<sup>1,2</sup>, Ifdil Ifdil<sup>1,2\*</sup>, Zadrian Ardi<sup>1,2</sup>, Puji Gusri Handayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universtas Negeri Padang, Padang - West Sumatera - Indonesia

<sup>2</sup> Center for Educational Neuroscience, Trauma, and Human Behavior, Universitas Negeri Padang, Padang- West Sumatera - Indonesia

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *social media fatigue* (SMF) berdasarkan jenis kelamin dan usia. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif. Dengan melibatkan 400 orang sampel dengan metode pengambilan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala *social media fatigue* dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,816. Temuan penelitian ini menunjukkan kondisi *social media fatigue* secara umum berada pada kategori sedang. Sedangkan SMF perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki dan usia di atas 25-28 lebih rendah dibandingkan dengan kategori lain. Penelitian ini merekomendasikan perlunya upaya komprehensif bagi konselor di perguruan tinggi dan pihak terkait untuk menyusun rencana pelayanan konseling untuk mereduksi SMF.

## Keywords:

*Social media fatigue*  
Demografis  
Mahasiswa Indonesia  
Konseling  
Kuantitatif riset

## Corresponding Author:

Ifdil Ifdil,  
Universtas Negeri Padang  
Email: ifdil@fip.unp.ac.id

## Pendahuluan

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi kian canggih. Salah satu bentuk kecanggihan adalah penemuan internet oleh manusia. Internet berfungsi sebagai media informasi dan komunikasi (Amalia & Halim, 2022; Sinlae et al., 2024). Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) menyatakan pengguna internet terus meningkat yang awalnya pada tahun 2020 sejumlah 197.248.859 juta jiwa, tahun 2024 meningkat menjadi 221.563.479 juta jiwa. Internet banyak digunakan karena memungkinkan individu untuk berkomunikasi dengan siapa saja dan dimana saja, sehingga komunikasi lebih efektif dan efisien. Komunikasi dan informasi tersebut dapat diakses dengan menggunakan media sosial (Amilia et al., 2022; Pratidina & Mitha, 2023; Riduan et al., 2023).

Media sosial sudah melahirkan cara-cara baru bagi individu dalam berkomunikasi antara satu dengan yang lain (Habibah, 2021; Moqbel & Kock, 2018; Rafiq, 2020). Hal ini memungkinkan pengguna media sosial untuk dapat terhubung kapan saja dan dimana saja, baik itu dengan lingkungan sosial, pekerjaan, pendidikan, dan sebagai hiburan di tengah kebosanan (Adlya et al., 2024; Widyaputri et al., 2022). Oleh karena itu, media sosial sering diakses oleh individu terutama yang berada para rentang usia 18-34 tahun.

Media sosial merupakan platform untuk hiburan, koneksi, dan sumber informasi (Fadhilah et al., 2021; Ifdil et al., 2021; Irwandi, 2024). Penggunaannya terus meningkat dari tahun ke tahun (Ardi & Sukmawati, 2017; Fadhilah et al., 2021) Hal ini karena media sosial memberikan rasa nyaman, dapat

memperkaya pengetahuan, dan bermanfaat dalam menjalankan kehidupan sehari-hari (Andiarna et al., 2020; Drakel et al., 2018; Świątek et al., 2023). Namun, media sosial juga dapat memberikan dampak negatif bagi penggunanya, antara lain menjauhkan dari orang-orang terdekat, membuat kecanduan internet, gangguan privasi, *fear of missing out* (FoMO), kecemasan, depresi, insomnia, dan potensi dimata-matai di dunia maya (Kaur et al., 2021; Mulawarman & Nurfitri, 2017; Putri et al., 2022; Syahniar et al., 2018; Tandon et al., 2021; Yarni & Ildil, 2023).

Dampak negatif dari penggunaan media sosial dapat memberikan rasa lelah terhadap individu yang disebut dengan *social media fatigue*. *Social media fatigue* merupakan perasaan lelah yang dikelola oleh individu terhadap dirinya sendiri dikarenakan penggunaan platform (Bright et al., 2015). Menurut Zhang et al. (2021) *social media fatigue* adalah kondisi dimana individu terlalu banyak mengakses media sosial sehingga timbulnya perasaan lelah dan ingin menarik diri dari media sosial. Sejalan dengan hal itu, Logan et al. (2018) mendefinisikan *social media fatigue* sebagai kecenderungan pengguna ingin berhenti menggunakan media sosial saat merasa kelelahan dengan informasi yang diperoleh.

Individu yang teindikasi *social media fatigue* mengalami gejala seperti merasa bosan, kejenuhan, kelelahan, hilangnya ketertarikan terhadap suatu hal, ketidakpedulian, pelupa, ketidakmampuan membuat keputusan, *lost control*, hingga amnesia sementara (S. Zhang et al., 2021; Y. Zhang et al., 2022). Gejala ini dapat menurunkan kinerja akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami *social media fatigue* menjadi kehilangan motivasi belajar, kesulitan fokus saat belajar, menurunnya performa belajar, emosi yang tidak stabil, dan kesehatan mental yang buruk. *Social media fatigue* terbagi menjadi tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur *social media fatigue*, antara lain: *cognitive experiances*, *behavioral experiances*, dan *emotional experiances*. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dan memiliki kontribusi terhadap pengalaman *social media fatigue* (S. Zhang et al., 2021).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* mahasiswa berada di kategori tinggi (Nurhalizah & Widyastuti, 2023) dan sedang (Azhari et al., 2024) banyak mahasiswa yang tidak mampu mengatasi dengan baik saat dihadapkan dengan banyaknya konten dan informasi yang tersedia di media sosial. Mereka terus menerus menggunakan media sosial meskipun mereka merasa lelah akibat interaksi yang berlebihan di platform tersebut. *Social media fatigue* yang semakin meluas di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam mengatur penggunaan media sosial secara seimbang. Meskipun berbagai penelitian telah mengungkap tingkat *social media fatigue* yang tinggi dan sedang di kalangan mahasiswa, pemahaman lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang memengaruhi variasi kelelahan ini masih terbatas. Salah satu aspek yang perlu diteliti lebih dalam adalah bagaimana perbedaan jenis kelamin dan usia dapat memengaruhi pengalaman *social media fatigue*, mengingat bahwa setiap kelompok memiliki pola penggunaan dan respons yang berbeda terhadap media sosial.

Belum banyak penelitian yang secara spesifik menganalisis *social media fatigue* berdasarkan jenis kelamin dan usia, padahal faktor ini dapat mempengaruhi tingkat kelelahan yang dialami. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada dampak umum *social media fatigue* terhadap kesehatan mental tanpa mempertimbangkan variasi pengalaman yang mungkin terjadi antar kelompok usia dan jenis kelamin. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi kesenjangan dengan menganalisis *social media fatigue* berdasarkan faktor demografis dalam konteks mahasiswa di Indonesia. Dengan memahami pola dan faktor yang mempengaruhi *social media fatigue*, penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi konselor dan institusi pendidikan dalam mengembangkan intervensi yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan produktif.

## Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif (Creswell, 2014) untuk menganalisis tingkat *social media fatigue* berdasarkan faktor demografis, seperti jenis

kelamin dan usia, secara sistematis dan objektif. Pendekatan kuantitatif memungkinkan pengukuran yang lebih akurat terhadap variabel yang diteliti menggunakan instrumen skala *social media fatigue* yang telah divalidasi dengan reliabilitas tinggi (Djaali, 2021).

### Sampel dan Prosedur Sampling

Sampel yang digunakan adalah mahasiswa di seluruh Indonesia yang berpartisipasi dalam survei yang dijalankan secara *online*, dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* (Martino et al., 2018) dengan jumlah 415 orang mahasiswa dengan rentang usia dari 17 sampai 28 tahun dan aktif menjadi mahasiswa. Terdapat 15 orang yang tidak komplit mengisi survei sehingga total sampel yang dimasukkan adalah 400 orang. Sampel dikelompokkan ke dalam tiga rentang umur, yaitu 17 hingga 20 tahun dengan jumlah 181 responden, 21 hingga 24 tahun dengan jumlah 215 responden, dan 25 hingga 28 tahun dengan jumlah 4 responden. Selain itu, terdapat 76 responden laki-laki dan 324 responden perempuan.

### Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan skala *social media fatigue* yang dikembangkan oleh Zhang et al. (2021) dengan nilai reliabilitas *cronbach alpha* sebesar 0,816. Instrumen ini mengukur tiga aspek *social media fatigue*, yaitu *cognitive experiences*, *behavioral experiences*, dan *emotional experiences* (S. Zhang et al., 2021). Pada masing-masing aspek terdapat 5 item dengan jumlah total pertanyaan 15 item dengan menggunakan 7 poin *Likert scale* (1= Sangat Tidak Setuju-7= Sangat Setuju).

### Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif (Bourne et al., 2021) digunakan untuk menggambarkan karakteristik data secara sistematis, akurat, dan objektif (Clark-Carter, 2009). Untuk mengetahui distribusi dan kecenderungan data yang dikumpulkan, metode ini melibatkan perhitungan ukuran pemusatan (seperti mean, median, dan modus) dan penyebaran (seperti standar deviasi, rentang, dan varians). Perangkat lunak statistik JASP versi 0.19.3.0 digunakan untuk melakukan analisis ini. Perangkat lunak ini memungkinkan visualisasi data interaktif dan interpretasi hasil yang lebih mudah. Program ini membuat tabel statistik, boxplot, histogram, dan indikator statistik lainnya untuk membantu kita memahami pola dan tren dalam data penelitian.

## Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

### Tingkat *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan mengenai tingkat *social media fatigue* mahasiswa. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1 Frekuensi Distribusi dan Persentase *Social Media Fatigue*

Kategori	Range of Score	F	%
Sangat Tinggi	$\geq 65$	10	2,50
Tinggi	52-63	147	36,75
Sedang	40-51	171	42,75
Rendah	28-39	65	16,25
Sangat Rendah	$\leq 27$	6	1,50

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan kecenderungan *social media fatigue* berdasarkan 400 orang mahasiswa yang menjadi sampel penelitian dengan rincian yaitu sebanyak 10 (2,50%) orang mahasiswa pada kategori sangat tinggi, sebanyak 147 (36,75%) orang mahasiswa pada kategori tinggi, sebanyak 171 (42,75%) orang mahasiswa berada pada kategori sedang, sebanyak 65 (16,25%) orang mahasiswa berada pada kategori rendah, dan sebanyak 6 (1,50%) orang mahasiswa berada pada kategori sangat rendah. Sehingga dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecenderungan pada kategori sedang untuk mengalami *social media fatigue*, namun masih

ditemukan beberapa mahasiswa yang memiliki kecenderungan tinggi, bahkan sangat tinggi untuk mengalami *social media fatigue*.

**Gambaran *Social Media Fatigue* berdasarkan Usia**

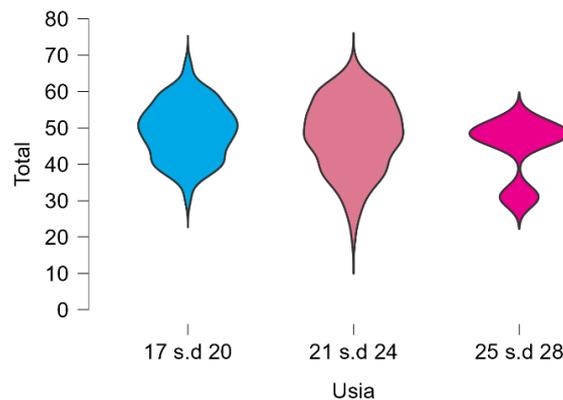
Gambaran temuan penelitian tentang *social media fatigue* mahasiswa berdasarkan usia mahasiswa dijelaskan pada tabel 2.

Pada tabel 2 disajikan data kelompok usia 21 hingga 24 memiliki rentang nilai tertinggi, yaitu 48,00, diikuti oleh kelompok usia 17 hingga 20 dengan rentang nilai 38,00, sementara kelompok usia 25 hingga 28 memiliki rentang nilai yang jauh lebih kecil, yaitu 20,00. Nilai minimum juga menunjukkan variasi yang cukup besar, dengan kelompok usia 21 hingga 24 memiliki nilai minimum terendah, yaitu 19,00, sementara kelompok usia lainnya memiliki nilai minimum.

**Tabel 2** *Social Media Fatigue* berdasarkan Usia

	Usia		
	17 s.d 20	21 s.d 24	25 s.d 28
<i>Valid</i>	181	215	4
<i>Missing</i>	0	0	0
<i>Mean</i>	49.08	47.92	44.25
<i>Std. Deviation</i>	7.68	9.83	8.99
<i>Range</i>	38.00	48.00	20.00
<i>Minimum</i>	30.00	19.00	31.00
<i>Maximum</i>	68.00	67.00	51.00

Secara keseluruhan, nilai rata-rata cenderung menurun seiring bertambahnya usia, sementara variasi data lebih besar pada kelompok usia muda. Namun, jumlah responden yang sangat kecil dalam kelompok usia 25 hingga 28 tahun membuat hasil kurang representatif dibandingkan dengan dua kelompok lainnya. Oleh karena itu, sampel usia harus lebih seimbang untuk menghasilkan kesimpulan yang lebih akurat.



**Gambar 1** *Social Media Fatigue* berdasarkan Usia

Individu berusia 18-24 tahun cenderung lebih sering menggunakan media sosial sebagai sarana interaksi sosial utama, yang meningkatkan risiko kelelahan akibat paparan informasi yang berlebihan (Beyens et al., 2016). Penelitian Logan et al. (2018) menunjukkan bahwa individu dalam kelompok usia muda mengalami tekanan sosial yang lebih tinggi untuk terus aktif di media sosial guna mempertahankan eksistensi digital mereka. Mereka lebih rentan terhadap efek negatif seperti fear of missing out (*FoMO*), kecemasan sosial, dan ekspektasi untuk selalu responsif terhadap interaksi daring (Dhir et al., 2018). Hal ini berbeda dengan kelompok usia yang lebih tua, yang umumnya

menggunakan media sosial dengan tujuan yang lebih spesifik, seperti keperluan profesional atau komunikasi keluarga (Bright et al., 2015).

**Gambaran *Social Media Fatigue* berdasarkan Aspek dan Usia**

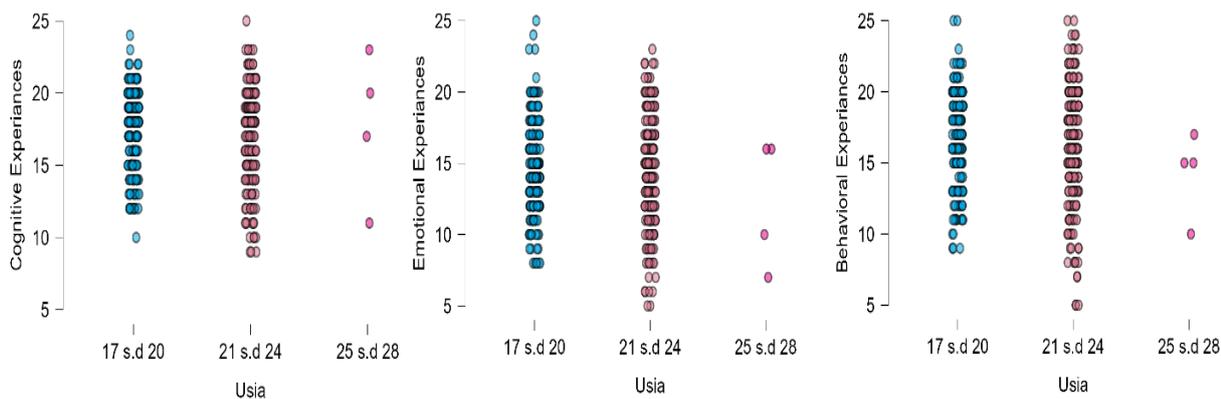
Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan *social media fatigue* pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek dan usia. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 3 berikut.

**Tabel 3 *Social Media Fatigue* berdasarkan Aspek dan Usia**

		<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
<i>Cognitive Experiences</i>	17 s.d 20	17.309	2.723	10.000	24.000
<i>Cognitive Experiences</i>	21 s.d 24	17.079	3.247	9.000	25.000
<i>Cognitive Experiences</i>	25 s.d 28	17.750	5.123	11.000	23.000
<i>Behavioral Experiences</i>	17 s.d 20	16.840	3.334	9.000	25.000
<i>Behavioral Experiences</i>	21 s.d 24	16.488	4.125	5.000	25.000
<i>Behavioral Experiences</i>	25 s.d 28	14.250	2.986	10.000	17.000
<i>Emotional Experiences</i>	17 s.d 20	14.928	3.453	8.000	25.000
<i>Emotional Experiences</i>	21 s.d 24	14.353	3.951	5.000	23.000
<i>Emotional Experiences</i>	25 s.d 28	12.250	4.500	7.000	16.000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan *social media fatigue* berdasarkan *cognitive experiences*, *behavioral experiences*, dan *emotional experiences* pada tiga kelompok usia, yaitu 17-20 tahun, 21-24 tahun, dan 25-28 tahun.

Pada aspek *cognitive experiences*, nilai rata-rata berkisar antara 17.079 hingga 17.750, dengan kelompok usia 25-28 tahun memiliki nilai tertinggi (17.750) dan standar deviasi terbesar (5.123), menunjukkan variasi yang lebih besar dalam pengalaman kognitif.



**Gambar 2 *Social Media Fatigue* berdasarkan Aspek dan Usia**

Kemudian, aspek *behavioral experiences* menunjukkan nilai rata-rata menurun seiring bertambahnya usia, dari 16.840 (17-20 tahun) menjadi 16.488 (21-24 tahun), dan paling rendah di kelompok 25-28 tahun (14.250). Variasi pengalaman juga lebih besar pada kelompok usia muda.

Selanjutnya, pada aspek *emotional experiences*, kelompok usia 17-20 tahun memiliki rata-rata tertinggi (14.928), diikuti 21-24 tahun (14.353), dan terendah pada 25-28 tahun (12.250), menunjukkan bahwa semakin muda usia, semakin tinggi dampak emosional akibat media sosial.

Secara keseluruhan, *social media fatigue* lebih tinggi pada kelompok usia muda, dengan penurunan signifikan dalam aspek perilaku dan emosional pada usia yang lebih tua, menunjukkan bahwa individu yang lebih dewasa mungkin memiliki strategi adaptasi yang lebih baik dalam mengelola kelelahan media sosial.

**Gambaran *Social Media Fatigue* berdasarkan Jenis Kelamin**

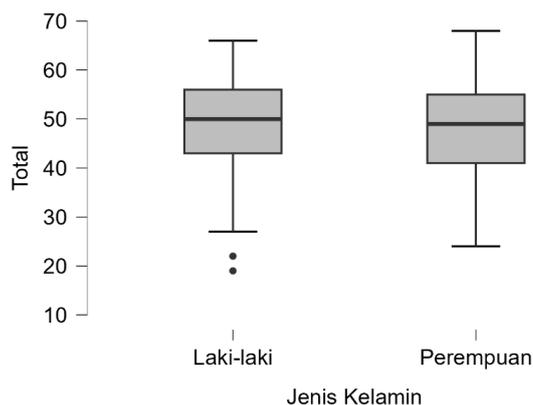
Gambaran temuan penelitian tentang *social media fatigue* mahasiswa berdasarkan jenis kelamin mahasiswa dijelaskan pada tabel 4.

Pada tabel 4 menunjukkan tingkat *social media fatigue* pada laki-laki dan perempuan. Rata-rata *social media fatigue* pada laki-laki adalah 48.566, sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki rata-rata 48.370. Standar deviasi pada laki-laki lebih besar (9.797) dibandingkan perempuan (8.719), yang menunjukkan bahwa tingkat kelelahan media sosial pada laki-laki lebih bervariasi. Artinya, ada laki-laki yang mengalami kelelahan media sosial dalam tingkat yang sangat rendah, tetapi ada juga yang sangat tinggi, sementara pengalaman perempuan lebih merata.

**Tabel 4** *Social Media Fatigue* berdasarkan Jenis Kelamin

	Total	
	Laki-laki	Perempuan
<i>Valid</i>	76	324
<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>	48.566	48.370
<i>Std. Deviation</i>	9.797	8.719
<i>Minimum</i>	19.000	24.000
<i>Maximum</i>	66.000	68.000

Dari segi nilai minimum, laki-laki memiliki angka lebih rendah (19.000) dibandingkan perempuan (24.000), yang berarti ada individu laki-laki yang mengalami tingkat kelelahan media sosial yang jauh lebih rendah dibandingkan perempuan. Sebaliknya, nilai maksimum pada perempuan lebih tinggi (68.000) dibandingkan laki-laki (66.000), menunjukkan bahwa perempuan mengalami *social media fatigue* lebih tinggi dibandingkan laki-laki.



**Gambar 3** *Social Media Fatigue* berdasarkan Jenis Kelamin

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* hampir sama antara laki-laki dan perempuan. Namun, perempuan cenderung memiliki pengalaman kelelahan yang lebih stabil, sementara laki-laki memiliki variasi yang lebih besar dalam pengalaman mereka terhadap kelelahan media sosial.

**Gambaran *Social Media Fatigue* berdasarkan Aspek dan Jenis Kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat dideskripsikan *social media fatigue* pada mahasiswa berdasarkan aspek-aspek dan jenis kelamin. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 5.

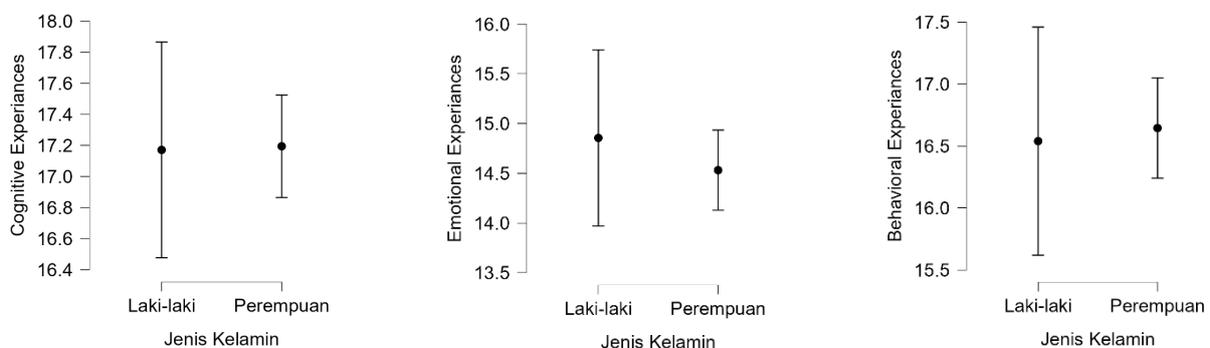
Pada aspek *cognitive experiences* nilai rata-rata pengalaman kognitif untuk laki-laki adalah 17.17, sedikit lebih rendah dibandingkan perempuan yang memiliki nilai 17.19. Standar deviasi untuk laki-

laki adalah 3.09, hampir sama dengan perempuan yang memiliki standar deviasi 3.03, yang menunjukkan bahwa variabilitas data dalam aspek ini relatif kecil dan seimbang antara kedua kelompok. Nilai minimum untuk kedua kelompok sama, yaitu 9.00, sementara nilai maksimum laki-laki adalah 25.00, sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki maksimum 24.00.

**Tabel 5** *Social Media Fatigue* berdasarkan Aspek

	<i>Emotional Experiences</i>		<i>Cognitive Experiences</i>		<i>Behavioral Experiences</i>	
	L	P	L	P	L	P
<i>Valid</i>	76	324	76	324	76	324
<i>Missing</i>	0	0	0	0	0	0
<i>Mean</i>	14.86	14.53	17.17	17.19	16.54	16.65
<i>Std. Deviation</i>	3.93	3.71	3.09	3.03	4.09	3.71
<i>Minimum</i>	5.00	6.00	9.00	9.00	5.00	7.00
<i>Maximum</i>	22.00	25.00	25.00	24.00	24.00	25.00

Selanjutnya, aspek *behavioral experiences* menunjukkan nilai rata-rata pengalaman perilaku laki-laki adalah 16.54, lebih rendah dibandingkan perempuan yang memiliki nilai 16.65. Standar deviasi untuk laki-laki sebesar 4.09, lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki standar deviasi 3.71, yang menunjukkan bahwa terdapat variasi yang lebih besar dalam pengalaman perilaku laki-laki dibandingkan perempuan. Nilai minimum untuk laki-laki adalah 5.00, lebih rendah dibandingkan perempuan yang memiliki minimum 7.00, sedangkan nilai maksimum laki-laki adalah 24.00, sedikit lebih rendah dibandingkan perempuan yang memiliki maksimum 25.00.



**Gambar 4** *Social Media Fatigue* berdasarkan Aspek

Sementara itu, aspek *emotional experiences* nilai rata-rata pengalaman emosional yang dialami laki-laki adalah 14.86, sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan yang memiliki nilai 14.53. Namun, standar deviasi untuk laki-laki (3.93) lebih besar dibandingkan perempuan (3.71), yang mengindikasikan bahwa variabilitas pengalaman emosional laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Nilai minimum untuk laki-laki adalah 5.00, sedangkan untuk perempuan 6.00, sementara nilai maksimum untuk laki-laki adalah 22.00, lebih rendah dibandingkan perempuan yang memiliki maksimum 25.00. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan memiliki rentang pengalaman emosional yang lebih luas dibandingkan laki-laki, dengan nilai maksimum yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, hasil dalam tabel 5 menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki aspek *emotional* dan *behavioral* yang lebih bervariasi dibandingkan laki-laki, sebagaimana terlihat dari nilai minimum yang lebih tinggi dan maksimum yang lebih luas. Sementara itu, dalam aspek *cognitive*, perbedaan antara laki-laki dan perempuan sangat kecil, dengan nilai rata-rata yang hampir identik dan standar deviasi yang juga serupa. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat perbedaan kecil dalam aspek *emotional* dan *behavioral*. Pada aspek *cognitive*, efek *social media fatigue* relatif sama antara laki-laki dan perempuan.

Sebagian besar orang yang mengalami *social media fatigue* adalah perempuan. Dibandingkan laki-laki, perempuan lebih suka bersosialisasi, berkomunikasi, dan berbagi informasi. Choi & Mahoney (2020) menyatakan bahwa perempuan cenderung lebih sering memposting foto, cerita, atau komentar di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih mengekspresikan diri daripada laki-laki. Karena hal tersebut, perempuan lebih berpotensi mengalami tekanan sosial, kebutuhan untuk berinteraksi, dan tuntutan untuk selalu aktif yang akhirnya dapat menyebabkan *social media fatigue*.

Selain itu, perempuan lebih sensitif terhadap umpan balik sosial, komentar, dan interaksi daripada laki-laki (Fardouly et al., 2015). Hal ini dapat menjelaskan data sebelumnya bahwa perempuan mengalami aspek *emotional* yang lebih luas. Mereka dapat mengalami stres dan kelelahan psikologis karena tekanan untuk mempertahankan eksistensi di media sosial, mempertahankan *branding* diri, dan mengikuti tren media sosial (Andreassen et al., 2017).

Lebih lanjut, penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan lebih cenderung menggunakan strategi coping yang berfokus pada emosional seperti berbagi perasaan dengan teman atau mencari dukungan emosional (Verduyn et al., 2017). Namun, ini terkadang mengakibatkan keterlibatan yang lebih lama dengan media sosial dan peningkatan tingkat kelelahan yang mereka alami (Hou et al., 2020). Di sisi lain, laki-laki lebih cenderung menggunakan *problem-focused coping*, seperti mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan untuk media sosial atau sepenuhnya menghindarinya ketika mereka lelah. Akibatnya, dampak *social media fatigue* pada laki-laki cenderung lebih berbeda dibandingkan dengan perempuan.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih khusus untuk menangani *social media fatigue*. Ini termasuk memberikan instruksi tentang manajemen waktu digital, membangun teknik coping yang lebih fleksibel, dan meningkatkan pemahaman tentang efek psikologis dari keterlibatan media sosial yang berlebihan karena dampaknya yang dapat mengganggu produktivitas akademik, hubungan sosial, dan kesehatan psikologis. Fenomena kelelahan media sosial pada mahasiswa memerlukan perhatian khusus dari para konselor. Konselor sangat penting dalam membantu mahasiswa mengenali tanda-tanda kelelahan yang disebabkan oleh media sosial, memahami penyebabnya, dan membangun strategi coping yang lebih baik. Berdasarkan temuan bahwa perempuan lebih dominan mengalami *social media fatigue*, konselor harus mempertimbangkan pendekatan yang lebih sensitif terhadap perilaku perempuan dan kebutuhan emosional mereka saat menangani *social media fatigue* (Choi & Mahoney, 2020).

Lebih jauh lagi, konselor di institusi pendidikan tinggi dapat berkontribusi pada pembentukan program kesehatan digital, mereka akan lebih sadar akan ancaman SMF dan belajar mengelola interaksi digital dengan lebih sehat. Konselor juga dapat bekerja sama dengan universitas untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang penggunaan media sosial yang bijak dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka dengan mengadakan kampanye, seminar, atau lokakarya tentang subjek ini (Andreassen et al., 2017).

Oleh sebab itu, konselor sangat penting dalam membantu mahasiswa mengatasi kelelahan sosial media dengan menggunakan pendekatan yang luas, seperti pembelajaran literasi digital, strategi coping, dan pemahaman psikologis. Dengan bantuan yang tepat, mahasiswa dapat belajar mengelola interaksi di dunia digital tanpa kelelahan. Ini akan menjaga kesejahteraan psikologis dan akademik mereka.

## Simpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena *social media fatigue* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan beberapa mahasiswa mengalami tingkat kelelahan yang tinggi hingga sangat tinggi. Analisis berdasarkan jenis kelamin mengungkap bahwa perempuan cenderung mengalami *social media fatigue* lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang dapat dikaitkan dengan intensitas interaksi sosial yang lebih tinggi serta sensitivitas terhadap umpan balik sosial di media sosial.

Dari aspek usia, ditemukan bahwa mahasiswa dalam rentang usia 17-20 tahun memiliki tingkat *social media fatigue* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 21-24 tahun, sedangkan kelompok usia 25-28 tahun menunjukkan tingkat yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang lebih muda lebih rentan mengalami kelelahan akibat paparan berlebihan terhadap media sosial serta tekanan sosial untuk tetap aktif dalam interaksi digital.

Temuan ini menekankan pentingnya peran konselor dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan mahasiswa berdasarkan usia dan jenis kelamin. Program literasi digital, pelatihan manajemen waktu, serta edukasi mengenai dampak psikologis dari keterlibatan berlebihan dalam media sosial perlu dikembangkan sebagai upaya preventif dalam mengurangi *social media fatigue*

Lebih lanjut, penelitian ini memberikan wawasan bagi institusi pendidikan untuk merancang kebijakan yang mendukung keseimbangan penggunaan media sosial bagi mahasiswa. Dengan memahami pola dan faktor yang memengaruhi *social media fatigue*, langkah-langkah intervensi dapat disusun secara lebih efektif guna menjaga kesejahteraan psikologis dan kinerja akademik mahasiswa di era digital ini.

## Referensi

- Adlya, S. I., Zola, N., Fadli, R. P., Handayani, P. G., Suri, G. D., Husna, S. B., & Yuliardi, V. M. (2024). Problematic social media use pada anak dengan orangtua yang bekerja. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 12*(3), 175–180.
- Amalia, K. N., & Halim, U. (2022). Penggunaan Internet sebagai Media Pembelajaran. *Jurnal Publish (Basic and Applied Research Publication on Communications), 1*(1), 37–48.
- Amilia, F., Rowindi, G., & Mubaroq, S. (2022). Pemanfaatan Publikasi Di Media Sosial Untuk Lembaga Pendidikan. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6*(5), 1141–1147.
- Andiarna, F., Widayanti, L. P., Hidayati, I., & Agustina, E. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejadian insomnia pada mahasiswa. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian, 17*(2), 37–42.
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287–293.
- Ardi, Z., & Sukmawati, I. (2017). The Responsibility of Counselor and Educator in Millennium Era Social Media and the Quality of Subjective Well-Being; Counseling Perspective in Digital Era. *International Counseling and Education Seminar, 28–35*.  
<http://bk.fip.unp.ac.id/ices2017%7Ccpp:28-35>
- Azhari, A. A., Purwasetiawatik, T. F., & Saudi, A. N. A. (2024). Gambaran Tingkat Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter, 4*(1), 24–30.  
<https://doi.org/10.56326/jpk.v4i1.2384>
- Beyens, I., Frison, E., & 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, 64*, 1–8.
- Bourne, V., James, A. I., Wilson-Smith, K., & Fairlamb, S. (2021). *Understanding quantitative and qualitative research in psychology: A practical guide to methods, statistics, and analysis*. Oxford University Press.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior, 44*, 148–155.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Choi, C., & Mahoney, T. (2020). Social networking service fatigue and cessation: Focusing on cultural and gender differences. *한국콘텐츠학회논문지, 20*(7), 547–559.

- Clark-Carter, D. (2009). *Quantitative psychological research: The complete student's companion*. Psychology press.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed-methods approaches, vol. 1 (1)*.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). International Journal of Information Management 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(February), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Djaali, H. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif*.
- Drakel, W. J., Pratiknjo, M. H., & Mulianti, T. (2018). Perilaku mahasiswa dalam menggunakan media sosial di Universitas Sam Ratulangi Manado. *HOLISTIK, Journal of Social and Culture*.
- Fadhilah, M. F., Alkindi, D., & Muhid, A. (2021). Cyber Counseling sebagai metode meningkatkan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah: Literature Review. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 86–94.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
- Habibah, A. F. (2021). Era masyarakat informasi sebagai dampak media baru. *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, 3(2), 350–363.
- Hou, F., Bi, F., Jiao, R., Luo, D., & Song, K. (2020). Gender differences of depression and anxiety among social media users during the COVID-19 outbreak in China: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20, 1–11.
- Ildil, I., Amalianita, B., Fadli, R. P., Zola, N., & Putri, Y. E. (2021). The impact of social media access and anxiety among indonesia society during covid-19 outbreak. *COUNS-EDU: The International Journal of Counseling and Education*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.23916/0020200528830>
- Irwandi, I. (2024). The effectiveness of social media use in education in Makassar city South Sulawesi province. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 9(1), 76–87.
- Kaur, P., Dhir, A., Tandon, A., Alzeiby, E. A., & Abohassan, A. A. (2021). A systematic literature review on cyberstalking. An analysis of past achievements and future promises. *Technological Forecasting and Social Change*, 163(June 2020), 120426. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2020.120426>
- Logan, K., Bright, L. F., & Grau, S. L. (2018). “Unfriend Me, Please!”: Social Media Fatigue and the Theory of Rational Choice. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 26(4), 357–367. <https://doi.org/10.1080/10696679.2018.1488219>
- Martino, L., Luengo, D., & Míguez, J. (2018). *Independent random sampling methods*. Springer.
- Moqbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information and Management*, 55(1), 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- Mulawarman, M., & Nurfitri, A. D. (2017). Perilaku Pengguna Media Sosial beserta Implikasinya Ditinjau dari Perspektif Psikologi Sosial Terapan. *Buletin Psikologi*, 25(1), 36–44. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.22759>
- Nurhalizah, A., & Widyastuti, F. (2023). Social Media Fatigue Ditinjau dari Stres Akademik selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(1), 121. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2829>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810–815.
- Putri, Y. E., Marjohan, M., Ildil, I., & Hariko, R. (2022). Perilaku phubbing pada mahasiswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 343–347.
- Rafiq, A. (2020). Dampak media sosial terhadap perubahan sosial suatu masyarakat. *Global Komunika: Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 3(1), 18–29.
- Riduan, R., Fauziah, N., Amelia, K., & Sumarno, S. (2023). Pemanfaatan media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Borneo Journal of Islamic Education*, 3(1), 53–64.

- Sinlae, F., Rosyad, F. S., Nurhidayat, F., & Jannah, W. (2024). Evolusi Teknologi Web dan Dampaknya Terhadap Masyarakat Digital. *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(2), 146–154.
- Świątek, A. H., Szcześniak, M., Aleksandrowicz, B., Zaczekowska, D., Wawer, W., & Ścisłowska, M. (2023). Problematic Smartphone Use and Social Media Fatigue: The Mediating Role of Self-Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 211–222.  
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S389806>
- Syahniar, S., Maysitoh, M., Ildil, I., Ardi, Z., Yendi, F. M., Rangka, I. B., Suranata, K., & Churnia, E. (2018). Social media fear of missing out: Psychometrics evaluation based on Indonesian evidence. *Journal of Physics: Conference Series*, 1114(1), 12095.
- Tandon, A., Dhir, A., & Mäntymäki, M. (2021). Jealousy due to social media? A systematic literature review and framework of social media-induced jealousy. *Internet Research*, 31(5), 1541–1582.  
<https://doi.org/10.1108/INTR-02-2020-0103>
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.
- Widyaputri, N., Suwu, E. A. A., & Tumiwa, J. (2022). Analisis pemanfaatan Aplikasi Instagram dalam pemasaran bisnis online shop di Kota Manado. *Journal Ilmiah Society*, 2(2), 1–9.
- Yarni, K. F., & Ildil, I. (2023). Hubungan antara FoMO dengan kecenderungan nomophobia pada mahasiswa.
- Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitivebehavioral- emotional perspective. *PLoS ONE*, 16(1 January), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zhang, Y., He, W., & Peng, L. (2022). How Perceived Pressure Affects Users' Social Media Fatigue Behavior: A Case on WeChat. *Journal of Computer Information Systems*, 62(2), 337–348.  
<https://doi.org/10.1080/08874417.2020.1824596>