

***Social Media Fatigue (SMF)* pada Generasi Z Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma**

Sriulina Br Depari¹, Bernardinus Agus Arswimba²

Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

Email: Ulibelajar123@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengetahui tingkat *social media fatigue* (SMF) pada Generasi Z, khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025; dan (2) mengidentifikasi butir-butir item pada skala SMF yang menunjukkan kategori tinggi berdasarkan pengalaman penggunaan media sosial mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 126 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025. Sampel penelitian terdiri atas 57 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa aktif Angkatan 2025, termasuk dalam kategori Generasi Z, menggunakan media sosial dalam aktivitas sehari-hari, serta mengisi kuesioner secara lengkap. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Social Media Fatigue* berbentuk skala Likert. Hasil uji validitas menunjukkan 39 butir pernyataan valid dari 50 butir yang disusun, sedangkan uji reliabilitas memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,890, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan JASP melalui pengelompokan kategori berdasarkan rentang skor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* responden didominasi kategori ringan hingga sedang, yaitu 27 responden (47%) berada pada kategori ringan, 26 responden (46%) pada kategori sedang, 3 responden (5%) pada kategori sangat ringan, dan 1 responden (2%) pada kategori berat, sedangkan tidak terdapat responden pada kategori sangat berat. Distribusi capaian skor item juga didominasi kategori rendah hingga sedang, dengan satu indikator berada pada kategori tinggi yang berkaitan dengan kecenderungan terdistraksi oleh banyaknya informasi di media sosial. Temuan ini hanya menggambarkan kondisi 57 responden yang menjadi subjek penelitian dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa Generasi Z atau populasi yang lebih luas. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa mengelola penggunaan media sosial secara sehat dan seimbang.

Kata Kunci: *Social Media Fatigue, Generasi Z, Mahasiswa, Media Sosial*

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya adalah makhluk ciptaan Tuhan yang memiliki dua dimensi, yaitu individual dan sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat hidup sendiri karena dalam kesehariannya selalu membutuhkan interaksi dengan orang lain. Melalui interaksi sosial, manusia dapat memenuhi kebutuhan hidup, membangun relasi, serta mempertahankan keberlangsungan hidupnya. Kehidupan sosial manusia terus mengalami perkembangan seiring dengan kemajuan zaman. Modernisasi dan kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan terhadap pola interaksi antarindividu, di mana komunikasi kini tidak lagi terbatas pada pertemuan tatap muka, melainkan dapat dilakukan secara daring melalui berbagai platform media sosial.

Media sosial menjadi salah satu wujud nyata dari perkembangan teknologi digital yang memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jejaring

sosial. Media sosial memungkinkan seseorang untuk tetap terhubung kapan pun dan di mana pun, baik dalam konteks sosial, pendidikan, pekerjaan, maupun hiburan (Habibah, 2021; Moqbel & Kock, 2018; Rafiq, 2020; Adlya et al., 2024). Kecepatan serta kemudahan dalam mengakses informasi menjadikan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan masyarakat modern. Namun demikian, dibalik manfaatnya, penggunaan media sosial berlebihan juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif salah satunya adalah munculnya fenomena *social media fatigue* atau kelelahan akibat penggunaan media sosial.

Fenomena ini tidak terlepas dari kondisi *information overload*, yaitu keadaan ketika individu menerima terlalu banyak informasi dalam waktu yang bersamaan sehingga sulit untuk memprosesnya secara optimal (Lee et al., 2016). Selain itu, interaksi yang terus-menerus di media sosial juga dapat memicu kelelahan emosional akibat paparan konten negatif, konflik daring, maupun tekanan sosial yang muncul dari lingkungan digital (Bright et al., 2015). Dalam konteks ini, media sosial tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber tekanan psikologis yang berkontribusi terhadap munculnya kelelahan sosial.

Fenomena *social media fatigue* semakin relevan ketika dikaitkan dengan Generasi Z, yaitu generasi yang lahir dan tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital. Menurut Bhakti & Safitri (2017), Generasi Z adalah individu yang lahir antara tahun 1995 hingga 2010, sedangkan Ratnawati & Aristin (2016) menyebutkan kisaran awal tahun 2000-an. Meskipun terdapat perbedaan batasan, para ahli sepakat bahwa Generasi Z memiliki karakteristik khas, seperti berorientasi pada kesuksesan, menyukai hal praktis, gemar berekspresi, serta sangat akrab dengan teknologi. Generasi ini juga cenderung multitasking, menghargai kebebasan, dan menyukai bentuk apresiasi seperti penghargaan atau reward.

Selain itu, Generasi Z dikenal sebagai *digital natives*, yaitu individu yang sejak kecil telah terbiasa dengan penggunaan teknologi digital dan internet (Prensky, 2001). Mereka memiliki kreativitas tinggi dalam menciptakan serta membagikan konten di media sosial, baik dalam bentuk tulisan, gambar, maupun video, yang mencerminkan kemampuan adaptasi terhadap perkembangan zaman. Namun, tingginya keterlibatan dalam aktivitas digital ini juga meningkatkan risiko terpapar kelelahan akibat penggunaan media sosial secara terus-menerus (Aryandha, 2024).

Hidup di era digital menjadikan citra diri dan eksistensi sosial sebagai hal yang penting bagi Generasi Z. Twenge (2017) mengemukakan bahwa generasi ini sering merasa terdorong untuk tampil menarik dan terlihat sukses di media sosial. Tekanan sosial tersebut dapat menimbulkan kelelahan emosional dan mental. Arus informasi yang terus-menerus hadir juga menambah beban kognitif yang dapat memicu kelelahan sosial (Johansen et al., 2021). Huang (2020) menambahkan bahwa Generasi Z sering kesulitan membedakan batas antara kehidupan pribadi dan kehidupan sosial, sehingga mereka cenderung terus merespons interaksi sosial tanpa jeda. Akibatnya, kesejahteraan psikologis menurun dan risiko kelelahan sosial meningkat. Gonzalez & Young (2022) bahkan menemukan bahwa ketergantungan tinggi terhadap media sosial berhubungan dengan meningkatnya kecemasan sosial, rasa kesepian, hingga kelelahan mental. Selain berdampak pada aspek psikologis, *social media fatigue* juga memengaruhi produktivitas individu. Laporan American Psychological Association (APA, 2022) menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat stres dan

kecemasan sosial lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya. Kondisi ini diperburuk oleh situasi pascapandemi COVID-19, di mana hampir seluruh aktivitas dilakukan secara daring. Hal tersebut menyebabkan Generasi Z terjebak dalam pola interaksi sosial yang menuntut keterlibatan terus-menerus, baik dalam konteks akademik, pekerjaan, maupun kehidupan pribadi. Fenomena *fear of missing out* (FoMO) juga memperparah kondisi ini. Menurut Przybylski et al. (2013), individu dengan tingkat FoMO tinggi cenderung lebih sering memantau media sosial karena takut tertinggal informasi penting, yang pada akhirnya memunculkan kejenuhan, berkurangnya motivasi, dan kelelahan psikologis.

Selain itu, kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*) juga menjadi faktor yang memperkuat munculnya kelelahan media sosial. Individu sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih sukses atau lebih bahagia di media sosial, sehingga dapat menurunkan kepercayaan diri dan memicu tekanan psikologis (Vogel et al., 2014). Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menyebabkan individu merasa jenuh dan mulai mengurangi interaksi di media sosial sebagai bentuk respon terhadap kelelahan yang dialami (Ravindran et al., 2014).

Kelelahan sosial yang terus-menerus dapat berdampak serius terhadap kesejahteraan individu. Smith & Klein (2019) menyebutkan bahwa kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi, serta menurunkan produktivitas. Brown et al. (2021) menambahkan bahwa individu yang mengalami kelelahan sosial cenderung menarik diri dari interaksi bermakna, yang dapat mengganggu hubungan sosial dan akademik.

Secara konseptual, *social media fatigue* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *cognitive experiences*, *behavioral experiences*, dan *emotional experiences* (S. Zhang et al., 2021). Gejala yang muncul meliputi rasa bosan, kehilangan minat, kesulitan fokus, hingga gangguan emosi (Y. Zhang et al., 2022). Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang hingga tinggi (Nurhalizah & Widyastuti, 2023; Azhari et al., 2024). Meskipun mahasiswa menyadari dampak negatif penggunaan media sosial yang berlebihan, mereka masih kesulitan untuk membatasi intensitas penggunaannya.

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual muda yang identik dengan semangat belajar dan keterlibatan aktif dalam perkembangan teknologi. Menurut Fitriana & Kurniasih (2021), mahasiswa memiliki peran penting sebagai agen perubahan yang berpikir kritis dan adaptif terhadap kemajuan zaman. Secara umum, mahasiswa berada pada rentang usia 18–25 tahun, yaitu masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai oleh tanggung jawab terhadap pengembangan diri dan arah kehidupan (Hulukati & Djibrin, 2018). Dalam fase ini, individu dituntut untuk mampu mengatur diri, membangun relasi sosial yang sehat, serta menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi. Namun, paparan media sosial yang intens pada kelompok usia ini sering kali mengganggu keseimbangan tersebut dan berpotensi memunculkan kelelahan sosial.

Dalam konteks mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, fenomena *social media fatigue* memiliki dinamika yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Hal ini disebabkan karena mahasiswa BK tidak hanya memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran, diskusi akademik, serta akses

terhadap berbagai informasi psikologis dan sosial. Penggunaan media sosial dalam lingkup akademik tersebut membuat batas antara ruang belajar dan ruang pribadi menjadi semakin kabur, sehingga individu berpotensi mengalami kelelahan karena tidak memiliki jeda yang cukup dari paparan digital. Lee et al. (2016) menjelaskan bahwa kondisi *information and communication overload* dapat memicu kelelahan ketika individu terus-menerus menerima tuntutan informasi tanpa adanya waktu pemulihan yang memadai.

Selain itu, mahasiswa BK sebagai calon konselor atau pendamping psikologis juga memiliki karakteristik yang unik, yaitu dituntut untuk mengembangkan empati, kepedulian, serta sensitivitas terhadap persoalan orang lain. Dalam praktiknya, karakteristik ini sering terbawa ke dalam aktivitas digital, misalnya ketika mereka terlibat dalam diskusi kesehatan mental, membaca curahan hati pengguna media sosial, atau memberikan respons terhadap isu-isu emosional di ruang daring. Paparan berulang terhadap konten emosional semacam ini berpotensi memunculkan kelelahan emosional yang dalam kajian psikologi dikenal sebagai *compassion fatigue* atau kelelahan akibat empati berlebih (Figley, 2002). Jika kondisi tersebut berlangsung bersamaan dengan intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, maka risiko *social media fatigue* akan semakin meningkat.

Di sisi lain, mahasiswa BK juga kerap menghadapi tekanan untuk membangun citra diri yang positif dan profesional di media sosial. Sebagai calon tenaga pendidik dan konselor, mereka dapat merasa perlu menampilkan diri sebagai pribadi yang stabil, bijaksana, dan inspiratif. Tekanan untuk mempertahankan citra tersebut, ditambah dengan kebutuhan untuk selalu aktif dan responsif di media sosial, dapat menimbulkan beban psikologis tersendiri. Bright et al. (2015) menegaskan bahwa ekspektasi sosial dalam penggunaan media digital merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *social media fatigue*, terutama ketika individu merasa harus terus terlibat dalam interaksi daring. Dengan demikian, mahasiswa BK menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti karena memiliki karakteristik penggunaan media sosial yang tidak hanya bersifat personal, tetapi juga akademik dan profesional.

Berdasarkan paparan tersebut, jelas bahwa *social media fatigue* di kalangan mahasiswa Generasi Z merupakan fenomena yang signifikan dan relevan untuk ditelaah lebih lanjut, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian ini, yang berjudul “Tingkat *Social Media Fatigue* pada Generasi Z Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma”, secara khusus melibatkan mahasiswa angkatan 2025 sebagai responden. Angkatan ini dipilih karena merupakan kelompok mahasiswa baru yang sedang berada dalam fase adaptasi akademik dan sosial, yang berpotensi meningkatkan intensitas penggunaan media sosial sebagai sarana informasi, hiburan, dan interaksi sosial. Kondisi ini membuat mereka lebih rentan mengalami kelelahan akibat paparan media sosial secara berlebihan. Melalui penelitian ini, diharapkan diperoleh gambaran empiris mengenai tingkat *social media fatigue* yang dialami oleh mahasiswa BK angkatan 2025, sebagai representasi Generasi Z di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan rujukan dalam menyusun strategi pendampingan atau edukasi terkait penggunaan media sosial yang lebih sehat dan seimbang demi mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025 yang berjumlah 126 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu dengan menetapkan kriteria responden berupa mahasiswa aktif Angkatan 2025 yang termasuk kategori Generasi Z dan aktif menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dari proses penyebaran kuesioner diperoleh 57 responden yang memenuhi kriteria sekaligus mengisi kuesioner secara lengkap sehingga seluruh data tersebut digunakan dalam analisis penelitian

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Social Media Fatigue* (SMF) berbentuk skala Likert empat pilihan jawaban yang disusun berdasarkan tiga dimensi *social media fatigue* menurut Zhang et al. (2021), yaitu *cognitive experiences*, *emotional experiences*, dan *behavioral experiences*. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, kuesioner terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item-Total Correlation*, dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi item-total $\geq 0,30$ dan nilai signifikansi $< 0,05$. Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari 50 butir pernyataan, sebanyak 39 butir dinyatakan valid, sedangkan 11 butir tidak memenuhi kriteria validitas sehingga tidak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, dengan hasil $\alpha = 0,890$. Nilai tersebut melebihi batas minimal 0,70 sehingga menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

Prosedur penelitian diawali dengan penyusunan instrumen berdasarkan kajian teori, kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Setelah instrumen dinyatakan layak, kuesioner disebarkan kepada responden sesuai dengan kriteria penelitian. Data yang terkumpul kemudian diberi skor berdasarkan skala Likert, ditabulasi, dan dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP.

Analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat *social media fatigue* responden. Skor total diperoleh dari penjumlahan skor 39 item valid, dengan skor minimum teoritis 39 dan skor maksimum teoritis 156. Penentuan kategori tingkat *social media fatigue* dilakukan menggunakan norma kategorisasi berdasarkan mean teoritik (μ) dan standar deviasi teoritik (σ). Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh skor maksimum sebesar 156, skor minimum sebesar 39, nilai $\mu = 97,5$, dan $\sigma = 19,5$. Selanjutnya, skor responden diklasifikasikan ke dalam lima kategori. Penentuan kategori tingkat *social media fatigue* mengacu pada teknik kategorisasi skor menggunakan mean dan standar deviasi teoritik yang dikemukakan oleh Azwar (2012), sehingga skor responden dapat diklasifikasikan ke dalam kategori sangat ringan, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *social media fatigue* pada Generasi Z mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025 Universitas Sanata Dharma serta mengidentifikasi butir-butir item pada skala *social media*

fatigue yang menunjukkan kategori tinggi berdasarkan pengalaman penggunaan media sosial mahasiswa.

Tingkat *Social Media Fatigue* Pada Generasi Z Mahasiswa Program Studi Bimbingan & Konseling

Tabel 1. Tingkat *Social Media Fatigue*

Kategori	Frekuensi	Persentase(%)
Sangat Berat	0	0%
Berat	1	2%
Sedang	26	46%
Ringan	27	47%
Sangat Ringan	3	5%
Total	57	100%

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025 didominasi oleh kategori ringan dan sedang. Sebanyak 27 responden (47%) berada pada kategori ringan, 26 responden (46%) berada pada kategori sedang, 3 responden (5%) berada pada kategori sangat ringan, dan hanya 1 responden (2%) berada pada kategori berat. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat berat.

Dominasi kategori ringan dan sedang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mengalami gejala *social media fatigue*, tetapi intensitasnya masih berada pada tingkat yang relatif terkendali. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial belum menimbulkan tekanan psikologis yang berlebihan pada mayoritas responden. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola aktivitas digital sehingga paparan media sosial belum berkembang menjadi kelelahan yang berat.

Hasil penelitian ini dapat dipahami melalui karakteristik Generasi Z sebagai *digital natives*. Sejak kecil Generasi Z telah terbiasa menggunakan teknologi digital sehingga memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap perkembangan media sosial dibandingkan generasi sebelumnya (Aryandha, 2024). Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa menggunakan media sosial tidak hanya sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media pembelajaran, komunikasi akademik, serta memperoleh informasi secara cepat. Dengan demikian, tingginya intensitas penggunaan media sosial tidak selalu berbanding lurus dengan tingginya tingkat *social media fatigue* apabila individu memiliki kemampuan mengelola penggunaan media sosial secara adaptif.

Selain dipengaruhi karakteristik Generasi Z, hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui karakteristik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. Sebagai calon konselor, mahasiswa BK dibekali kemampuan komunikasi interpersonal, empati, pengelolaan emosi, serta pengendalian diri selama proses perkuliahan. Kompetensi tersebut berpotensi membantu mahasiswa dalam mengatur penggunaan media sosial secara lebih bijaksana sehingga tekanan psikologis akibat interaksi digital dapat diminimalkan. Kemampuan melakukan refleksi diri dan mengelola emosi memungkinkan mahasiswa lebih mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan penggunaan media sosial. Meskipun penelitian ini tidak secara langsung mengukur hubungan antara kompetensi

tersebut dengan tingkat *social media fatigue*, karakteristik tersebut diduga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap dominasi kategori ringan dan sedang pada penelitian ini.

Temuan penelitian ini sejalan dengan Bright, Kleiser, dan Grau (2015) yang menyatakan bahwa *social media fatigue* muncul akibat tingginya intensitas penggunaan media sosial yang disertai kejenuhan dan keinginan mengurangi aktivitas daring. Namun, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa dampak kelelahan tidak hanya ditentukan oleh durasi penggunaan media sosial, melainkan dipengaruhi pula oleh kemampuan individu mengelola interaksi digital. Hal serupa dikemukakan Lee, Son, dan Kim (2016), bahwa *information overload* dan *communication overload* merupakan faktor utama yang memunculkan kelelahan media sosial.

Item *Social Media Fatigue* dengan Skor Tinggi

Tabel 2. Item *Social Media Fatigue* dengan Skor Tinggi

Kode Item	Pernyataan	Aspek	Skor	Kategori
P9	Saya mudah terdistraksi oleh banyaknya informasi di media sosial.	Behavioral Experiences	159	Tinggi

Analisis terhadap capaian skor setiap butir menunjukkan bahwa sebagian besar indikator berada pada kategori rendah dan sedang, sedangkan hanya satu butir berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman *social media fatigue* mahasiswa tidak terjadi secara merata pada seluruh aspek. Sebagian besar responden masih mampu mengendalikan aspek emosional dan perilaku dalam menggunakan media sosial, tetapi mulai mengalami kesulitan ketika harus menghadapi arus informasi yang sangat banyak.

Butir yang memperoleh skor tertinggi berkaitan dengan kecenderungan responden merasa terdistraksi oleh banyaknya informasi yang diterima melalui media sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *information overload* merupakan aspek yang paling dominan dalam membentuk pengalaman *social media fatigue* mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan Eppler dan Mengis (2004) yang menjelaskan bahwa kelebihan informasi menyebabkan kapasitas pemrosesan kognitif individu menjadi terbatas sehingga memunculkan penurunan konsentrasi, kelelahan mental, serta kesulitan dalam mengambil keputusan. Zhang et al. (2021) juga menjelaskan bahwa *social media fatigue* berkembang melalui pengalaman kognitif, emosional, dan perilaku, sehingga kelelahan sering kali diawali oleh rasa jenuh terhadap arus informasi sebelum berkembang menjadi kelelahan emosional maupun keinginan mengurangi penggunaan media sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025 masih mampu mengelola penggunaan media sosial pada tingkat yang relatif sehat. Meskipun demikian, dominasi kategori sedang serta munculnya satu indikator dengan kategori tinggi menunjukkan perlunya upaya preventif melalui layanan bimbingan dan konseling. Program psikoedukasi mengenai literasi digital, pengelolaan waktu penggunaan media sosial, *self-regulation*, serta strategi menghadapi *information overload* dapat menjadi alternatif layanan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa di era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa Generasi Z Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025 secara umum berada pada kategori ringan hingga sedang. Mayoritas responden (93%) berada pada kategori ringan dan sedang, sedangkan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori sangat ringan dan berat, serta tidak ditemukan responden pada kategori sangat berat. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mengalami gejala *social media fatigue*, namun intensitasnya masih relatif terkendali sehingga belum mengarah pada kondisi kelelahan yang berat.

Selain itu, hasil analisis pada setiap indikator menunjukkan bahwa sebagian besar aspek *social media fatigue* berada pada kategori rendah dan sedang. Aspek yang paling menonjol berkaitan dengan kelelahan akibat banyaknya informasi yang diterima melalui media sosial (*information overload*), yang menunjukkan bahwa paparan informasi yang terus-menerus menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kelelahan dalam penggunaan media sosial. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *social media fatigue* merupakan fenomena yang tidak hanya dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengelola informasi, interaksi digital, dan aktivitas daring secara seimbang.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam merancang layanan preventif melalui psikoedukasi mengenai literasi digital, pengelolaan waktu penggunaan media sosial, serta strategi mengatasi *information overload* agar mahasiswa mampu memanfaatkan media sosial secara lebih sehat dan bertanggung jawab. Dari sisi teoritis, penelitian ini mendukung konsep *social media fatigue* yang dijelaskan oleh Bright et al. (2015), Lee et al. (2016), dan Zhang et al. (2021), bahwa kelelahan penggunaan media sosial merupakan kondisi multidimensional yang melibatkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan berasal dari berbagai program studi maupun perguruan tinggi agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan pendekatan analitik untuk menguji faktor-faktor yang memengaruhi *social media fatigue*, seperti intensitas penggunaan media sosial, durasi penggunaan harian, jenis platform yang digunakan, kemampuan regulasi diri, maupun kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan kontribusi yang lebih komprehensif bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling serta penyusunan program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

Afandi, I. (2020). *Kajian mengenai pengaruh platform Instagram terhadap pola interaksi sosial pada remaja berusia 16–19 tahun di Kelurahan Karang Timur, Karang Tengah, Kota Tangerang* (Unpublished undergraduate thesis). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Azhari, A. A., Purwasetiatatik, T. F., & Saudi, A. N. A. (2024). Studi deskriptif mengenai tingkat kelelahan penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa di Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 24–30.
- 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. doi:10.1016/j.chb.2014.11.048
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Djaali. (2021). *Teknik dan pendekatan dalam penelitian kuantitatif* (Edisi revisi). Jakarta, Indonesia: Bumi Aksara.
- Eppler, M. J., & Mengis, J. (2004). The concept of information overload: A review of literature from organization science, accounting, marketing, MIS, and related disciplines. *The Information Society*, 20(5), 325–344. doi:10.1080/01972240490507974
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61. doi:10.1016/j.chb.2015.08.011
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. doi:10.1002/wps.20311
- Nadhifah, H. A., Sucipto, M. A. B., & Sudibyo, H. (2024). Tingkat perilaku konsumtif generasi Z pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti. *Jurnal Fokus Konseling*, 10(1), 17–27.
- Nurhalizah, A., & Widyastuti, F. (2023). Tinjauan kelelahan akibat media sosial ditinjau dari tekanan akademik selama pembelajaran daring masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Integratif*, 11(1), 121–133.
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Tinjauan literatur mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap hubungan sosial masyarakat. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810–815.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315. doi:10.1002/job.248
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kombinasi (Mixed methods)*. Bandung, Indonesia: Alfabeta.
- 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 cognitive-behavioral-emotional perspective. *PLoS ONE*, 16(1), e0245464. doi:10.1371/journal.pone.0245464
- Zulvi, N. A. W., Ifdil, I., Ardi, Z., & Handayani, P. G. (2025). Kajian kelelahan penggunaan media sosial pada mahasiswa berdasarkan perbedaan gender dan usia. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 13(1), 38–48.