

**HUBUNGAN SOCIAL MEDIA FATIGUE DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA
DI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) Pada
Program Studi Psikologi Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh:

Elmida Zulisa Putri

NIM : 2215040111

**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
1448 H / 2026 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Hubungan *Social Media Fatigue* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa di Kota Padang” disusun oleh Elmida Zulisa Putri, NIM 2215040111, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang munaqasyah. Demikian persetujuan ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 27 Agustus 2026

Disetujui Oleh:

Pembimbing 1



Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP.197212312007101001

Pembimbing 2



Indah Andika Octavia, M.A
NIP.199310162020122016

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “**Hubungan Social Media Fatigue dengan Psychological Well-Being Mahasiswa di Kota Padang**”, disusun oleh Elmida Zulisa Putri, NIM 2215040111, telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada Hari Kamis, 10 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 13 September 2026

Tim Penguji:
Ketua



Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP.197212312007101010

Penguji I



Dr. Hj. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji II



Rena Kinnara Arlotas, M.Psi., Psikolog
NIP.198703202018012001

Penguji III



Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji IV



Indah Andika Octavia, M.A
NIP.199310162020122016

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama



Dr. Setiyo, S.Ag., M.Pd
NIP.197012302006041007

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elmida Zulisa Putri

NIM : 2215040111

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya yang berjudul “**Hubungan *Social Media Fatigue* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa di Kota Padang**” merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam skripsi ini saya kutip dari hasil karya atau penelitian orang lain yang telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 28 Agustus 2026



Elmida Zulisa Putri

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “**Hubungan *Social Media Fatigue* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa di Kota Padang**” disusun oleh Elmida Zulisa Putri, NIM 2215040111, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang 2026.

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa di era digital, mulai dari sarana bersosialisasi, memperoleh informasi dan hiburan, hingga menunjang kegiatan akademik. Namun, penggunaan media sosial yang intensif tidak selalu berdampak positif, karena dapat memicu kelelahan mental dan emosional yang dikenal sebagai *social media fatigue*, yaitu kondisi jenuh, kewalahan, dan hilangnya minat akibat interaksi serta paparan informasi yang berlebihan di media sosial. Kondisi ini berpotensi mengganggu berbagai fungsi psikologis mahasiswa, termasuk kemampuan fokus, regulasi emosi, dan kualitas relasi interpersonal, yang pada akhirnya berkaitan dengan *psychological well-being* mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social media fatigue* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Kota Padang berusia 18-25 tahun, dengan jumlah sampel sebanyak 347 responden yang ditentukan dengan menggunakan table Isaac and Michael dan diambil melalui teknik *non-probability sampling* jenis *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *social media fatigue* dan *psychological well-being* yang disebarakan secara daring melalui *google form*.

Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Spearman Rank* menggunakan bantuan program *IBM SPSS 26 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* mahasiswa di Kota Padang secara umum berada pada kategori tinggi (72%), sedangkan tingkat *psychological well-being* secara umum berada pada kategori sedang (41,2%). Hasil uji hipotesis menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social media fatigue* dengan *psychological well-being*, dengan koefisien korelasi sebesar -0,638 dan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi *social media fatigue* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *social media fatigue*, *psychological well-being*, mahasiswa

ABSTRACT

The thesis titled *“The Relationship Between Social Media Fatigue and Psychological Well-Being Among University Students in Padang City”* was authored by Elmida Zulisa Putri, NIM 2215040111, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol Padang State Islamic University 2026.

In the digital era, social media has become an integral part of university students' lives, serving purposes ranging from socializing and accessing information and entertainment to supporting academic activities. However, intensive social media use does not always yield positive outcomes; it can trigger mental and emotional exhaustion known as "social media fatigue"—a state characterized by saturation, overwhelm, and a loss of interest resulting from excessive interaction and information exposure on these platforms. This condition has the potential to impair various psychological functions—such as the ability to focus, emotional regulation, and the quality of interpersonal relationships—thereby affecting students' psychological well-being.

This study aims to examine the relationship between social media fatigue and psychological well-being among university students in Padang City. It employs a quantitative, correlational research design. The study population consists of active university students in Padang City aged 18–25; a sample of 347 respondents was determined using the Isaac and Michael table and selected via purposive sampling (a non-probability sampling technique). Data collection was conducted using social media fatigue and psychological well-being scales distributed online via Google Forms.

Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test with the aid of IBM SPSS 26 for Windows. The results indicate that the level of social media fatigue among students in Padang City generally falls into the high category (72%), while the level of psychological well-being generally falls into the moderate category (41.2%). Hypothesis testing revealed a significant negative relationship between social media fatigue and psychological well-being, with a correlation coefficient of -0.638 and a significance value of 0.001 ($p < 0.05$). This means that higher levels of social media fatigue are associated with lower levels of psychological well-being, and vice versa. Thus, the study's hypothesis is accepted.

Keywords: social media fatigue, psychological well-being, university students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul **“Hubungan Social Media Fatigue dengan Psychological Well-Being Mahasiswa di Kota Padang”**. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

1. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama beserta jajarannya yang telah memberikan fasilitas dan dukungan selama penulis menjalani proses pendidikan.
2. Ibu Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan, informasi, dan dukungan selama penulis menjalani perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Dr. Hasneli, M.Ag selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu, memotivasi, dan mengarahkan penulis selama menjalani proses perkuliahan hingga bisa berada pada tahap penulisan skripsi seperti sekarang ini.
4. Bapak Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan

waktu, memberikan ilmu, arahan, masukan, serta dengan sabar dan penuh perhatian membimbing penulis selama proses penyusunan skripsi. Semoga segala kebaikan dan kerja keras Bapak juga Ibu mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah Swt.

5. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang sangat berharga selama penulis menempuh Pendidikan perkuliahan.
6. Seluruh tenaga kependidikan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang yang telah membantu penulis dalam berbagai keperluan administrasi selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
7. Teristimewa kepada Ayah dan Mama tercinta, Ayah Zulkarnain Caniago dan Mama Sumiyem, yang senantiasa menjadi alasan penulis untuk terus melangkah hingga sampai pada titik ini. Terima kasih atas segala cinta, doa, kerja keras, pengorbanan, dan dukungan yang tidak pernah berhenti. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan tempat penulis untuk selalu kembali. Semoga Allah Swt. senantiasa memberikan kesehatan, umur yang penuh keberkahan, kebahagiaan, serta membalas segala kebaikan Ayah dan Mama yang tidak akan pernah mampu terbalaskan sepenuhnya.
8. Kepada adik laki-laki tersayang, Abdul Rahman Faiz. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan salah satu alasan untuk terus memberikan yang terbaik. Meskipun penulis belum selalu mampu menjadi kakak dan contoh yang sempurna, penulis selalu menyimpan doa agar Adik tumbuh menjadi pribadi yang baik, kuat, dan mampu menemukan jalan terbaik

dalam hidup. Terima kasih atas setiap kebersamaan, perhatian, dan hal-hal sederhana yang selalu berarti. Semoga sejauh apa pun langkah kita nanti, kita tetap saling mengingat, menguatkan, dan memiliki alasan untuk selalu kembali.

9. Kepada sahabat-sahabat yang penulis sayangi, Akri, Ipit, Saryati, Nadia, Yanti, dan Syahreni, terima kasih telah hadir dan menjadi bagian dari perjalanan penulis selama ini. Terima kasih atas setiap tawa, cerita, keluh kesah, bantuan, dan kebersamaan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan. Terima kasih kalian sudah hadir di salah satu fase ketika penulis sedang belajar menjadi dewasa, belajar menghadapi kehidupan, dan belajar memahami diri sendiri. Terima kasih untuk sepi yang selalu kalian temani.
10. Kepada seseorang yang memiliki tempat tersendiri dalam perjalanan ini. Terima kasih telah hadir dan menemani penulis melewati hari-hari yang tidak selalu mudah. Terima kasih atas perhatian, kesabaran, dukungan, dan waktu yang diberikan, terutama ketika penulis membutuhkan seseorang untuk mendengarkan. Kehadiranmu telah membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna. Apa pun yang akan dibawa oleh waktu, penulis akan selalu bersyukur telah dipertemukan denganmu dan menjadikanmu bagian dari cerita ini.
11. Kepada seluruh mahasiswa di Kota Padang yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih telah meluangkan waktu dan berkontribusi dalam penelitian ini, terima kasih atas kerja sama yang telah diberikan. Setiap jawaban yang diberikan menjadi bagian yang sangat penting

dalam perjalanan penelitian ini hingga dapat diselesaikan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan terbaik dari Allah Swt.

12. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang pernah hadir, membantu, mendoakan, memberikan semangat, mempermudah, atau sekadar memberikan kebaikan kecil selama perjalanan perkuliahan dan penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Untuk setiap kebaikan yang pernah diberikan ke pada penulis, semoga Allah Swt. membalasnya dengan kebaikan yang lebih besar pula.
13. Terakhir, kepada diri sendiri, Elmida Zulisa Putri. Terima kasih telah bertahan, terus melangkah di tengah keraguan dan kelelahan, serta memilih menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih telah melewati hari-hari yang tidak selalu mudah dan malam-malam penuh kekhawatiran. Skripsi ini bukan hanya bukti bahwa sebuah penelitian telah selesai, tetapi juga menjadi saksi atas perjuangan yang telah dilalui. Terima kasih karena tidak menyerah dan tetap memilih untuk berjalan hingga sampai pada titik ini. Kamu telah sampai sejauh ini, dan itu bukanlah hal yang kecil.

Padang, 29 Agustus 2026



Elmida Zulisa Putri

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
PERNYATAAN KEORISINILAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Sistematika Penulisan	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Social Media Fatigue</i>	12
1. Definisi <i>Social Media Fatigue</i>	12
2. Aspek-aspek <i>Social Media Fatigue</i>	14
3. Faktor-faktor <i>Social Media Fatigue</i>	17
4. <i>Social Media Fatigue</i> Menurut Perspektif Islam	19
B. <i>Psychological Well-Being</i>	24
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	24
2. Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	25
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	30
4. <i>Psychological Well-Being</i> Menurut Perspektif Islam	32
C. Hubungan <i>Social Media Fatigue</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	38
D. Penelitian yang Relevan.....	41
E. Kerangka Konseptual.....	45

F. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis Penelitian	47
B. Identifikasi Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	48
1. <i>Social Media Fatigue</i>	48
2. <i>Psychological Well-Being</i>	48
D. Subjek Penelitian	49
1. Populasi penelitian	49
2. Sampel penelitian	50
3. Teknik Sampling	51
E. Teknik Pengumpulan Data.....	52
F. Instrumen Penelitian	53
1. Skala <i>Social Media Fatigue</i>	53
2. Skala <i>Psychological Well-Being</i>	54
G. Validitas dan Reliabilitas	55
1. Validitas.....	55
2. Reliabilitas	58
H. Metode Analisis Data.....	59
1. Kategorisasi Variabel	59
2. Uji asumsi	60
3. Uji hipotesis	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Pelaksanaan Penelitian.....	62
B. Gambaran Subjek Penelitian	63
C. Hasil Penelitian.....	64
1. Deskripsi Data.....	64
2. Uji Normalitas.....	68
3. Uji Linearitas	69
4. Uji Hipotesis	69
D. Pembahasan	71

BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN	87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sebaran Populasi	49
Tabel 3.2 Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael dengan tingkat eror 1%, 5%, dan 10%.....	51
Tabel 3.3 <i>Blue Print Social Media Fatigue</i> Sebelum Uji Coba	53
Tabel 3.4 <i>Blue Print Psychological Well-Being</i> Sebelum Uji Coba	54
Tabel 3.5 <i>Blue Print Social Media Fatigue</i> Setelah Uji Coba	56
Tabel 3.6 <i>Blue Print Psychological Well-Being</i> Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Social Media Fatigue</i>	58
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well Being</i>	58
Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi.....	60
Tabel 4.1 Interval Kategori	64
Tabel 4.2 Kategorisasi Variabel <i>Social Media Fatigue</i>	65
Tabel 4.3 Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	67
Tabel 4.4 Uji Normalitas Variabel <i>Social Media Fatigue</i> dan <i>Psychological Well-Being</i>	68
Tabel 4.5 Uji Linearitas Variabel <i>Social Media Fatigue</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	69
Tabel 4.6 Uji Hipotesis Variabel <i>Social Media Fatigue</i> dengan <i>Psychological Well-Being</i>	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual.....	45
--------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas Seminar Proposal.....	88
Lampiran 2 SK Pembimbing.....	89
Lampiran 3 Surat Izin Uji Coba Penelitian	90
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 5 Skala Uji Coba Penelitian.....	92
Lampiran 6 Tabulasi Data Uji Coba <i>Social Media Fatigue</i>	97
Lampiran 7 Tabulasi Data Uji Coba <i>Psychological Well-Being</i>	97
Lampiran 8 Uji Reliabilitas dan Validitas.....	98
Lampiran 9 Skala Penelitian.....	101
Lampiran 10 Tabulasi Data Penelitian <i>Social media Fatigue</i>	106
Lampiran 11 Tabulasi Data Penelitian <i>Psychological Well-Being</i>	108
Lampiran 12 Kategorisasi <i>Social Media Fatigue</i>	110
Lampiran 13 Kategorisasi <i>Psychological Well-Being</i>	111
Lampiran 14 Uji Normalitas.....	111
Lampiran 15 Uji Linearitas	112
Lampiran 16 Uji Hipotesis	112
Lampiran 17 Permohonan Izin Penggunaan Skala	113
Lampiran 18 Monitoring Bimbingan Skripsi	115
Lampiran 19 Hasil Cek Turnitin.....	118
Lampiran 20 Halaman <i>Google Form</i>	119