

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari di era digital saat ini. Media sosial menjadi akses untuk bersosialisasi, memperoleh informasi dan hiburan, hingga mengekspresikan diri termasuk bagi mahasiswa. Tidak jarang juga media sosial menjadi tempat berbisnis dan berniaga, sehingga mahasiswa dapat mengembangkan potensinya dengan cara bekerja paruh waktu ataupun menjalankan usaha sendiri melalui media sosial. Selain mempermudah urusan akademik, media sosial juga mempermudah kepentingan lain seperti interaksi sosial, memperoleh hiburan, *branding* diri, hingga bisnis pun menjadi lebih mudah (Aprilizdihar et al., 2022). Maka tidak dapat dipungkiri, media sosial memberikan banyak manfaat positif bagi penggunanya.

Penggunaan media sosial secara intensif tidak selalu memberikan dampak yang positif, karena penggunaan tersebut juga dapat menimbulkan kelelahan secara mental dan emosional. Hal ini disebut juga sebagai *social media fatigue* atau kelelahan media sosial, kondisi ini dapat terjadi ketika individu melakukan interaksi secara terus-menerus di media sosial sehingga ia memperoleh informasi dan paparan yang berlebihan. Dampaknya, individu akan cenderung merasa jenuh, kewalahan, kehilangan minat, dan keinginan untuk menghindari media sosial sementara waktu (Zhang et al., 2021).

Fenomena *social media fatigue* menjadi semakin relevan dalam konteks mahasiswa, terutama karena mereka berada pada fase perkembangan yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi terhadap tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan diri. Ketika mahasiswa mengalami *social media fatigue*, berbagai fungsi psikologis dapat terganggu termasuk kemampuan fokus, regulasi emosi, motivasi belajar, dan kualitas relasi interpersonal (Bright et al., 2015; Dhir et al., 2018; A. Lee et al., 2016; Ravindran et al., 2014; Zhang et al., 2016). Kondisi ini kemudian berpotensi memengaruhi salah satu aspek penting dalam kesehatan mental, yaitu *psychological well-being*.

*Psychological well-being* menurut Ryff dalam Eva & Bisri (2018) merupakan kondisi optimal ketika individu mampu mengembangkan seluruh potensi psikologisnya, menerima kelebihan dan kekurangan diri secara utuh, memiliki arah dan tujuan hidup yang jelas, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, berikap mandiri, mampu mengelola lingkungannya, serta terus mengalami perkembangan diri secara berkelanjutan. *Psychological Well-being* juga dipahami sebagai kondisi psikologis yang mencakup aspek emosional, kognitif, dan makna hidup yang mendukung kesejahteraan dan keberhasilan individu secara menyeluruh (Sarzhanova & Nurgabdeshev, 2025).

*Psychological well-being* yang baik memungkinkan individu untuk bertahan dalam tekanan dalam kehidupan. Termasuk pada mahasiswa yang mampu bertahan dalam tekanan akademik, menjalani hubungan sosial yang sehat, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Namun, mengingat

intensitas penggunaan media sosial yang tinggi pada mahasiswa, maka golongan ini menjadi rentan terhadap *social media fatigue* yang kemudian dapat berhubungan dengan kondisi *Psychological well-being* (Kumari & Thapa, 2025).

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada jenjang pendidikan tinggi dan umumnya berada pada rentang usia 18-25 tahun yang termasuk dalam tahap *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan perkembangan pola pikir yang lebih kompleks (Arnett, 2000). Sedangkan menurut pandangan Sarwono, mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi yang pada umumnya termasuk dalam kelompok remaja akhir menuju dewasa dengan usia 18-24 tahun (Sarwono, 2019).

Kota Padang sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi di Sumatera Barat memiliki populasi mahasiswa yang besar dan beragam, mulai dari perguruan tinggi negeri hingga swasta. Mahasiswa di Kota Padang menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang memerlukan keterhubungan digital yang intens. Survey awal yang telah dilakukan menunjukkan banyak mahasiswa menghabiskan waktu rata-rata 5-12 jam setiap hari untuk mengakses media sosial, baik untuk tujuan akademik maupun non akademik. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa mahasiswa di Kota Padang termasuk golongan yang menggunakan media sosial secara intensif.

Individu memiliki kapasitas kognitif yang terbatas dalam memproses informasi (Lang, 2000). Namun dengan intensitas seperti ini, memungkinkan mahasiswa terpapar arus informasi media sosial yang berlebihan baik berupa notifikasi, konten atau unggahan, maupun interaksi daring. Hal inilah yang membuat kapasitas kognitif mereka mengalami *overload*, yang kemudian termanifestasi sebagai *social media fatigue*. Fenomena ini terlihat pada mahasiswa di Kota Padang melalui wawancara yang telah dilakukan sebagai berikut:

Narasumber pertama ialah MA, mahasiswa yang mengaku menggunakan media sosial secara intensif, sebagai mana pengakuannya berikut ini:

*“Rata-rata 12 jam sehari. Kadang buat hiburan, ngobrol sama teman atau keluarga, dan buat ngerjain tugas juga. Sebenarnya aku sering ngerasa capek kayak jenuh gitu, habis daritadi main sosmed doang kan. Tapi mau ngelakuin kegiatan lain juga gatau mau ngapain, akhirnya lanjut scroll terus. Akhirnya, jadi susah ngatur waktu antara main sosmed sama aktivitas yang lain, waktu buat belajar sama istirahat berantakan. Aku juga jadi bodoamat gitu sama orang-orang sekitarku, aku di kos sendiri, sama tetangga kos juga gak kenal. Kadang kesal juga ya sama diri sendiri, harusnya banyak hal positif yang bisa aku kerjain, yang lebih bermanfaat dibanding scroll sosmed berjam-jam.”*

Berdasarkan hasil wawancara, MA menggunakan media sosial secara intensif, yaitu sekitar 12 jam per hari. Ia terindikasi mengalami *social media fatigue* pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku, ditandai dengan perasaan jenuh serta kesal karena penggunaan media sosial yang berlebihan hingga menghambat aktivitas lain. Selain itu, *psychological well-being* MA belum optimal, terlihat dari hubungan sosial yang kurang akrab serta rendahnya penguasaan lingkungan dan kualitas hubungan interpersonal. MA juga menunjukkan *personal growth* yang kurang baik, karena lebih banyak

menghabiskan waktu di media sosial dibandingkan melakukan aktivitas yang lebih bermanfaat seperti belajar

Informan selanjutnya adalah AR, mahasiswa yang menjalani aktivitas perkuliahan sekaligus bekerja paruh waktu. Ia mengaku menggunakan media sosial kurang lebih 8 jam dalam sehari, sesuai dengan pengakuannya berikut:

*"Sekitar 8 jam sehari, kadang disela waktu kerja sama pas pulang kerja. Biasanya buat hiburan, soalnya habis kerja capek, santai dulu lah sambil buka sosmed, atau sekedar main game. Kalau kehabisan habis kerja, aku jadi susah tidur, padahal tadinya udah capek dan ngantuk, tapi karena keterusan, ngantuknya jadi hilang. Biasanya kalau udah kayak gitu bakalan susah fokus, karena tidurpun kurang. Udah pernah nyoba gak main hp habis pulang kerja, tapi gak betah, rasa ada yang kurang, akhirnya ya kayak gitu lagi. Tapi Alhamdulillah hubungan sama kawan-kawa baik aja, paling tujuan hidup aja yang masih bingung besok kelar kuliah mau gimana, kan gak mungkin gini terus."*

Berdasarkan hasil wawancara AR, ia sering mengalami kurang tidur dan kesulitan berkonsentrasi akibat penggunaan media sosial yang berlebihan, serta merasa sulit menghentikan kebiasaan tersebut meskipun menyadari dampak negatifnya. Hal ini mengindikasikan adanya social media fatigue pada aspek kognitif dan perilaku. Selain itu, AR juga menunjukkan *psychological well-being* yang belum optimal, khususnya pada aspek *purpose in life*, karena masih bingung terhadap arah hidup setelah lulus kuliah.

Selanjutnya, NS yang turut mengaku bahwa dirinya juga pengguna media sosial intensif, berdasarkan pernyataannya sebagai berikut:

*"Mungkin 8 sampai 10 jam, kadang gak kerasa aja waktunya. Contohnya kalau lagi weekend, bisa seharian aku cuma main sosmed aja, berhenti sekedar buat mandi sama makan, tapi kalau makan juga sambil liat sosmed. Aku lebih sering ngerasa jenuh, kalau ngerjain tugas gak bisa fokus ke tugas aja, pasti nanti ke-distract sama notif HP, dan aku pasti langsung liat H, berujung main sosmed. Atau pas lagi mau mulai ngerjain tugas, aku malah kepikiran hal lain, misalnya kasus si Aurelie, padahal itu posisinya aku lagi ngerjain tugas, tapi masih aja kepikiran sama yang di HP. Aku ngerasa lagi di*

*fase kurang produktif, mudah ke-distract, jadinya banyak hal yang harusnya aku kerjakan malah jadi tertunda. Aku jadi cukup tertutup, kalau teman ngajak keluar aku malas ikut.”*

Berdasarkan hasil wawancara, NS menggunakan media sosial sekitar 8-10 jam per hari dan terindikasi *social media fatigue* pada aspek kognitif, emosional, dan perilaku, ditandai dengan perasaan jenuh, menurunnya konsentrasi saat mengerjakan tugas, serta mudah terdistraksi notifikasi *handphone*. Selain itu, *psychological well-being* NS belum optimal, terlihat dari rendahnya produktivitas, terhambatnya aktivitas lain, serta kecenderungan menghindari interaksi sosial, yang berkaitan dengan aspek *environmental mastery* dan *positive relations*.

Berdasarkan hasil wawancara oleh ketiga narasumber tersebut, ditemukan gejala *social media fatigue* yang cukup jelas seperti penurunan konsentrasi, mudah terdistraksi oleh notifikasi media sosial saat sedang melakukan aktivitas lain, sering menunda-nunda pekerjaan karena larut dalam kegiatan menggulir media sosial hingga perasaan kesal dan cemas yang timbul. Selain itu, terlihat juga kondisi *psychological well-being* yang belum sepenuhnya optimal seperti rendahnya produktivitas, cenderung menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar, bingung tentang arah dan tujuan hidup, serta kurang mampu mengatur skala prioritas dalam menjalankan kegiatan sehari-hari.

Hal ini didukung oleh penelitian Annamori, (2024) yang meneliti tentang kontribusi *psychological well-being* terhadap *online self presentation* pada mahasiswa pengguna aktif instagram di Kota Padang. Temuan dari penelitian ini menyatakan bahwa *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang

berada pada kategori sedang, yang berarti mahasiswa sudah mampu menjalankan fungsi psikologis dengan cukup baik, namun belum sepenuhnya optimal, masih ada keterbatasan pada beberapa aspek.

Dhir et al., (2018) dalam penelitiannya tentang hubungan *social media fatigue*, *fear of missing out* (FoMO), dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa, menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkontribusi terhadap *social media fatigue*, yang selanjutnya memicu kerentanan *psychological well-being*. Sejalan dengan penelitian tersebut, Satıcı & Uysal (2015) yang meneliti tentang kesejahteraan dan penggunaan *facebook* yang bermasalah, menunjukkan bahwa penggunaan media sosial (*facebook*) yang tidak terkontrol berhubungan dengan penurunan *psychological well-being* pengguna, terutama pada aspek kepuasan hidup dan stabilitas emosi.

Penelitian oleh Bright et al., (2015) yang meneliti tentang *social media fatigue* pada pengguna media sosial aktif. Penelitian ini menemukan bahwa kelebihan informasi dan tekanan sosial di media sosial dapat menimbulkan kelelahan mental, yang kemudian memengaruhi kondisi psikologis individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *social media fatigue*, maka semakin rendah tingkat kesehatan mental pengguna. Penelitian ini mendukung asumsi bahwa *social media fatigue* memiliki hubungan negatif terhadap kondisi psikologis, termasuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian-penelitian terdahulu membuktikan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, *social media fatigue*, serta tekanan psikologis memiliki keterkaitan dengan menurunnya kesejahteraan mental, namun masih terdapat

beberapa keterbatasan yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagaimana besar penelitian tersebut dilakukan pada konteks budaya Barat atau Asia Timur, sehingga hasilnya belum sepenuhnya menggambarkan kondisi mahasiswa di Indonesia yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan nilai religius yang berbeda, khususnya di Kota Padang.

Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada intensitas penggunaan media sosial, penggunaan media sosial yang bermasalah, atau dampaknya terhadap stres dan kecemasan secara umum. Sementara, *social media fatigue* belum banyak diteliti secara spesifik sebagai variabel utama yang dihubungkan langsung dengan *psychological well-being* mahasiswa.

Berdasarkan adanya perbedaan konteks budaya, keterbatasan fokus variabel pada penelitian terdahulu, serta kebutuhan akan data empiris yang lebih kontekstual dan terbaru, maka penelitian mengenai hubungan *social media fatigue* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Padang menjadi penting untuk dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Hubungan Social Media Fatigue dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa di Kota Padang”**.

## **B. Rumusan dan Batasan Masalah**

Adapun rumusan dan batasan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu apakah terdapat hubungan antara *social media fatigue* dengan *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang?

### 2. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang akan diteliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah kategorisasi *social media fatigue* mahasiswa di Kota Padang?
- b. Apakah kategorisasi *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang?
- c. Apakah terdapat hubungan antara *social media fatigue* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Padang?

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah tersebut, maka dapat dipaparkan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kategorisasi *social media fatigue* mahasiswa di Kota Padang.
2. Untuk mengetahui kategorisasi *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang.
3. Untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara *social media fatigue* dengan *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik manfaat teoritis maupun manfaat praktis sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis:**

Beberapa manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- a. Untuk memperluas literatur mengenai fenomena *social media fatigue* dalam konteks psikologi
- b. Sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya yang hendak mengkaji dampak psikologis dari penggunaan media sosial secara intensif.

##### **2. Manfaat Praktis:**

Beberapa manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

- a. Menjadi acuan dalam menyusun strategi pembelajaran yang mempertimbangkan kondisi psikologis mahasiswa akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.
- b. Membantu meningkatkan kesadaran diri tentang pentingnya mengatur waktu dan intensitas penggunaan media sosial.
- c. Menjadi motivasi untuk senantiasa membentuk kebiasaan digital yang lebih sehat demi mendukung tercapainya *psychological well-being*.
- d. Menjadi dasar bagi orang tua dan institusi dalam mendampingi serta membimbing anak/mahasiswa agar lebih bijak dalam menggunakan media sosial.

#### **E. Sistematika Penulisan**

Agar penulisan lebih terarah, penulis menyusun sub-sub pembahasan sebagai berikut:

- BAB I :Merupakan bab pendahuluan yang berisikan latar belakang penelitian, perumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.
- BAB II :Merupakan bab landasan teori yang membahas tentang teori yang mendasari tiap-tiap variabel, hubunga antar variabel, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, dan pembentukan hipotesis.
- BAB III :Membahas tentang model rancangan penelitian, populasi, sampel, lokasi dan teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.
- BAB IV :Membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan meliputi pelaksanaan penelitian, gambaran subjek penelitian, serta hasil penelitian yang membahas hubungan *social media fatigue* dengan *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang.
- BAB V :Merupakan bab terakhir dalam sistematika penulisan skripsi yang berisi kesimpulan dari penelitian yang telah penulis lakukan, serta saran-saran yang dapat diberikan guna keperluan perkembangan karya tulis ilmiah selanjutnya.