

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *social media fatigue* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Padang, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *social media fatigue* mahasiswa di Kota Padang secara umum berada pada kategori tinggi. Sebanyak 250 mahasiswa atau 72% berada pada kategori tinggi, 90 mahasiswa atau 25,9% berada pada kategori sedang, dan 7 mahasiswa atau 2% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung mengalami kelelahan kognitif, emosional, dan perilaku yang berkaitan dengan penggunaan media sosial.
2. Tingkat *psychological well-being* mahasiswa di Kota Padang secara umum berada pada kategori sedang. Sebanyak 67 mahasiswa atau 19,3% berada pada kategori tinggi, 143 mahasiswa atau 41,2% berada pada kategori sedang, dan 137 mahasiswa atau 39,5% berada pada kategori rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk menjalankan fungsi psikologis, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal pada keseluruhan responden.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *social media fatigue* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di Kota Padang. Hasil korelasi Spearman menunjukkan koefisien sebesar -0,638 dengan nilai

signifikansi 0,001. Artinya, semakin tinggi *social media fatigue* maka semakin rendah kecenderungan *psychological well-being*. Sebaliknya, semakin rendah *social media fatigue*, maka semakin tinggi kecenderungan *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis pada penelitian ini diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian di atas, berikut saran yang dapat peneliti berikan:

1. Bagi mahasiswa, disarankan untuk membangun kebiasaan menggunakan media sosial secara lebih sadar dan lebih terarah. Penggunaan tersebut dapat dilakukan dengan menetapkan batasan waktu dalam menggunakan media sosial, menonaktifkan notifikasi yang tidak penting, menghindari penggunaan gadget sebelum tidur, dan menentukan tujuan sebelum membuka aplikasi media sosial. selain itu, penting bagi mahasiswa untuk mengatur waktu untuk aktivitas tanpa media sosial atau *gadget*, seperti berolahraga, berinteraksi dengan lingkungan sekitar tempat tinggal, beribadah, menjalankan hobi, berorganisasi, dan bersosialisasi.
2. Bagi perguruan tinggi, disarankan mengembangkan program literasi kesejahteraan digital yang membahas penggunaan media sosial secara sehat, manajemen waktu, pencegahan kelelahan digital, regulasi emosi dan kualitas tidur. Materi tersebut bisa dimasukkan ke dalam kegiatan pengenalan kampus, seminar mahasiswa, atau program pengembangan diri.

Selain itu, perguruan tinggi juga perlu memperkuat akses terhadap layanan konseling mahasiswa.

3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dilakukan penelitian serupa dengan melibatkan wilayah yang lebih luas atau membandingkan mahasiswa berdasarkan jenis perguruan tinggi, semester, jenis kelamin, dan kelompok usia. variabel lain yang relevan juga dapat ditambahkan seperti *fear of missing out*, kontrol diri, stres akademik, kesepian, dukungan sosial, regulasi emosi, religiusitas, atau intensitas penggunaan media sosial. penelitian selanjutnya juga bisa membedakan jenis platform, tujuan penggunaan, serta pola penggunaan aktif dan pasif. Pendekatan kualitatif juga dapat digunakan untuk menggali pengalaman mahasiswa mengenai penyebab *social media fatigue*, strategi mengatasinya, serta pengaruhnya terhadap masing-masing dimensi *psychological well-being*.

DAFTAR PUSTAKA

- Annamori, A. W. (2024). Contribution Of Psychological Well-Being to Online Self Presentation in Active Instagram User Students Kontribusi Psychological Well-Being Terhadap Online Self Presentation Pada Mahasiswa Pengguna Aktif Instagram. *International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 10–19. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.326>
- Aprilizdihar, M., Pitaloka, E. D., & Dewi, S. (2022). Pemanfaatan Sosial Media Sebagai Sarana Pembelajaran Di Era Digital. *Journal of Digital Education, Communication, and Arts (Deca)*, 5(01), 40–49. <https://doi.org/10.30871/deca.v5i01.3717>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- 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>
- Azharuddin, N. R., & Qodariah, S. (2021). Hubungan adiksi media sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 168–172. <https://doi.org/https://doi.org/10.29313/.v0i0.28224>
- Azkiya, N., Makaria, E. C., & Arsyad, M. (2025). Hubungan halo effect dengan psychological well-being mahasiswa magang studi independen bersertifikat. *Journal of Education Research*, 6(1), 50–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.37985/jer.v6i1.2257>
- Azwar, S. (2020). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi (3rd ed.)*. Pustaka Pelajar.
- 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/https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Chen, M., & Xiao, X. (2022). The effect of social media on the development of students ' affective variables. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1010766>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). 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(December 2017), 141–152.

<https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>

- Eva, N., & Bisri, M. (2018). *Kesejahteraan Psikologis Siswa Cerdas Istimewa* (Sujiono (ed.); 1st ed.). Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Febreza, F., & Junaidi, J. (2022). The Fenomena “Digital Fatigue” Pada Mahasiswa Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(3), 315–326. <https://doi.org/10.24036/nara.v1i3.73>
- Hamim, K. (2021). Hifz Al-Lisān As Maqāsid Al-Sharī’ah Al-Ḍarūriyyah (Its Importance And Relevance In The Contemporary Era). *Samarah: Jurnal Hukum Keluarga Dan Hukum Islam*, 5(1), 317–337. <https://doi.org/10.22373/sjhk.v5i1.9139>
- Hwang, M. Y., Hong, J. C., Cheng, H. Y., Peng, Y. C., & Wu, N. C. (2013). Gender differences in cognitive load and competition anxiety affect 6th grade students’ attitude toward playing and intention to play at a sequential or synchronous game. *Computers and Education*, 60(1), 254–263. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.06.014>
- Ibn Kathīr, I. (1999). *Tafsīr al-Qur’ān al-’Aẓīm (Jilid 10)*. Dār Ṭayyibah li al-Nasyr wa al-Tauzī’.
- Ibn Kathīr, I. (1999). *Tafsīr al-Qur’ān al-’Aẓīm (Jilid 7)*. Dār Ṭayyibah li al-Nasyr wa al-Tauzī’.
- Kathīr, I. (2000). *Tafsīr al-Qur’ān al-’Aẓīm (M. N. al-Musawi, Ed., Jilid 3)*. Dār Ṭayyibah.
- Kaur, P., Islam, N., Tandon, A., & Dhir, A. (2021). Social media users online subjective well-being and fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 172(Articel 121039), 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
- Kumari, A., & Thapa, kiran. (2025). A Systematic literature Review on Psychological well-being. *International Journal For Multidisciplinary Research*, 7(2), 1–5. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2025.v07i02.43237>
- Lang, A. (2000). The limited capacity model of mediated message processing. *Journal of Communication*, 50(1), 46–70. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2000.tb02833.x>
- Lee, A., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and Communication Technology Overload and Social Media Fatigue: A Stress Perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Lee, D. J., Bang, Y., & Kim, M. S. (2022). A Conceptualization of Social Media Fatigue and Its Dimensions. *The Institute of Management and Economy Research*, 13(3), 35–57. https://dspace.hansung.ac.kr/bitstream/2024.oak/1692/2/OAK_1824.pdf

- Liu, Y., & He, J. (2021). "Why Are You Running Away From Social Media?" Analysis of the Factors Influencing Social Media Fatigue: An Empirical Data Study Based on Chinese Youth. *Frontiers in Psychology*, 12(September), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674641>
- Mariyanti, S., Psikologi, F., & Esa, U. (2017). Profil psychological well-being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 45–50.
- Ningrum, A. P., Lestari, A., & Abdillah, F. (2024). Rational Mindset In The Perspective Of Hadith and Its Implications For The Use Of Social Media. *Al-Shamela: Journal of Quranic and Hadith Studies*, 2(1), 79–91.
- Noorrizki, R. D., Tantiani, F. F., & Puspitasari, D. N. (2025). *Psikologi sosial digital: Identitas dan interaksi di dunia maya* (1st ed.). Eureka Media Aksara.
- 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>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Vela, E. G., Herzalla, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678766>
- Pérez-Ordás, R., Piñeiro-Cossio, J., Díaz-Chica, Ó., & Ayllón-Negrillo, E. (2022). Relevant Variables in the Stimulation of Psychological Well-Being in Physical Education: A Systematic Review. *Sustainability (Switzerland)*, 14(15), 1–26. <https://doi.org/10.3390/su14159231>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). influences of Socioeconomic Status, Social Network, and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187–224. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>
- Purwanto, M. R., & Hilda. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa : Studi Kasus Di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *At-Thullab Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1475–1486. <https://journal.uii.ac.id/thullab/article/download/34197/16749>
- Rahmawati, S. A., Rohmah, A. N., Irwan, D. D., Rahmawati, E. I., & Primindari, R. S. (2024). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental remaja : Literature review. 8(2), 60–66.
- Ravindran, T., Kuan, A. C. Y., & Lian, D. G. H. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of The Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salsabila, A., & Minarni. (2025). Deskriptif Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 104–110. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5835>
- Sarlito W. Sarwono. (2019). *Psikologi Remaja* (1st ed.). RAJAWALI PERS.
- Sarzhanova, G., & Nurgabdeshev, A. (2025). Mapping psychological well-being in education: A systematic review of key dimensions and an integrative conceptual framework. *Journal of Pedagogical Research*, 9(3), 327–349. <https://doi.org/10.33902/JPR.202534832>
- Satici, S. A., & Uysal, R. (2015). Well-being and problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 49, 185–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.005>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 10). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 4). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2021). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan dan keserasian Al-Qur'an* (Jilid 6). Lentera Hati.
- Siregar, L. K. D. (2023). Larangan Perilaku Berlebih-lebihan Pelajaran Dari QS. Al-A'raf [7] Ayat 31. *JAHE: Jurnal Ayat Dan Hadits Ekonomi*, 1(4), 1–8.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sulistiyani, B., & Lestari, Y. (2026). Social Media Fatigue and the Effectiveness of Digital Activism: A Case Study of the “ 17 + 8 People ’ s Demands ” Movement in Indonesia. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(1), 63–73. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v5i1.5827>
- Tannia, L. N. (2022). Intensitas penggunaan media sosial dan srokrastinasi akademik pada mahasiswa saat sistem pembelajaran jarak jauh. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 5203–5212.
- Wahyuddin, I., Islam, U., Mataram, N., & Studies, S. (2025). Interpretasi Al- Qur ’ an Di Era Informasi : Dampak Media Sosial Terhadap Pemahaman Ajaran Islam. *JIE: Journal of Islamic Education*, 7(1), 299–307. https://r.search.yahoo.com/_ylt=Awr48Q8GkQlq4Z0ErGVXNyoA;_ylu=Y2

9sbwNncTEEcG9zAzEEdnRpZAMEc2VjA3Ny/RV=2/RE=1780221446/RO=10/RU=https%3A%2F%2Fjournal.uin-malang.ac.id%2Findex.php%2Fjie%2Farticle%2Fview%2F29220/RK=2/RS=5EZ.4J_ZQ_QyizyN0S8TY2KqXZ4-

- Wang, X., & Kanungo, R. N. (2004). Nationality, social network and psychological well-being: Expatriates in China. *International Journal of Human Resource Management*, 15(4–5), 775–793. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/0958519042000192942>
- Yiğit, B., & Çakmak, B. Y. (2024). Discovering Psychological Well-Being: A Bibliometric Review. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 1–24. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00754-7>
- Zahrah, N. A. N., & Sukirno, R. S. H. (2022). Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2), 189–205. <https://doi.org/https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- 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, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2016). Do you get tired of socializing? An empirical explanation of discontinuous usage behaviour in social network services. *Information and Management*, 53(7), 904–914. <https://doi.org/10.1016/j.im.2016.03.006>
- 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/https://doi.org/10.29210/1139000>