

ABSTRAK

TINGKAT *SOCIAL MEDIA FATIGUE* (SMF) PADA GENERASI Z
MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
UNIVERSITAS SANATA DHARMA

Sriulina Br Depari

Universitas Sanata Dharma

2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) tingkat *social media fatigue* (SMF) pada Generasi Z, khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025, (2) butir item pada skala *social media fatigue* yang menunjukkan kategori tinggi berdasarkan pengalaman interaksi sosial mahasiswa Generasi Z Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2025. Fenomena *social media fatigue* menjadi isu yang relevan di era digital saat ini, mengingat tingginya intensitas penggunaan media sosial yang berpotensi menimbulkan kelelahan mental, kejenuhan, serta penurunan kesejahteraan psikologis pada individu.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Subjek penelitian berjumlah 57 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner skala *social media fatigue* dengan model skala Likert. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas, di mana diperoleh 39 item yang valid dan nilai reliabilitas yang memenuhi kriteria. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis statistik deskriptif dengan pengelompokan kategori berdasarkan rentang skor.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat *social media fatigue* pada responden secara umum berada pada kategori ringan hingga sedang. Secara rinci, sebanyak 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, serta tidak terdapat responden dalam kategori sangat berat. Sementara itu, berdasarkan (2) capaian skor item, distribusi responden juga didominasi oleh kategori ringan dan sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mengelola penggunaan media sosial secara cukup baik, meskipun terdapat potensi munculnya kelelahan apabila penggunaan tidak dikontrol.

Kata kunci: *social media fatigue*, Generasi Z, mahasiswa, media sosial

ABSTRACT

SOCIAL MEDIA FATIGUE (SMF) LEVELS AMONG GENERATION Z STUDENTS IN THE GUIDANCE AND COUNSELING STUDY PROGRAM AT SANATA DHARMA UNIVERSITY

Sriulina Br Depari

Sanata Dharma University

2026

This study aims to determine (1) the level of social media fatigue (SMF) among Generation Z, particularly students of the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Class of 2025, and (2) the items on the social media fatigue scale that indicate high-category scores based on the social interaction experiences of Generation Z students in the Guidance and Counseling Study Program at Sanata Dharma University, Class of 2025. The phenomenon of social media fatigue has become a relevant issue in today's digital era, considering the high intensity of social media use, which has the potential to cause mental exhaustion, boredom, and a decline in individuals' psychological well-being.

This research employs a quantitative approach with a descriptive research design. The subjects of this study consisted of 57 students selected using purposive sampling technique. The instrument used was a social media fatigue scale questionnaire based on a Likert scale model. Prior to its use, the instrument was tested for validity and reliability, resulting in 39 valid items and a reliability coefficient that met the required criteria. The data analysis technique used was descriptive statistical analysis with categorization based on score intervals.

The results of the study indicate that (1) the level of social media fatigue among respondents generally falls within the low to moderate categories. Specifically, 27 respondents (47%) were in the low category, 26 respondents (46%) in the moderate category, 3 respondents (5%) in the very low category, and 1 respondent (2%) in the high category, with no respondents in the very high category. Furthermore, based (2) on the item score achievements, the distribution of respondents was also dominated by the low and moderate categories. These findings suggest that most students are still able to manage their social media usage relatively well, although there remains a potential for fatigue if usage is not properly controlled.

Keywords: *social media fatigue, Generation Z, students, social media*