

ABSTRAK

William (2026). Hubungan antara *Self Control* dan *Social Media Fatigue* pada Gen-Z pengguna Media Sosial di Indonesia. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Univeritas Sanata Dharma.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self control* dan *social media fatigue* pada Gen-Z pengguna media sosial di Indonesia. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self control* dan *social media fatigue* pada Gen-Z pengguna media sosial di Indonesia. Responden dalam penelitian ini adalah Gen-Z penduduk Indonesia yang berusia 16 – 31 tahun (lahir antara tahun 1995 – 2010) yang menggunakan media sosial setidaknya satu jam setiap harinya. Total responden dalam penelitian ini sebesar 280 partisipan yang mengisi kuesioner secara daring melalui platform *google form*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Brief Self-Control Scale* (BSCS) berjumlah 10 item ($\alpha = 0,816$) dan *Social Media Fatigue Scale* (SMFS) berjumlah 15 item ($\alpha = 0,947$). Hasil korelasi menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yakni terdapat hubungan signifikan dan negatif ($p < 0,001$; $r = 0,508$) antara *self control* dan *social media fatigue* pada Gen-Z pengguna media sosial di Indonesia. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-control* maka, cenderung semakin rendah tingkat *social media fatigue* yang dialami Gen-Z, dan berlaku sebaliknya. Hasil analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *social media fatigue* yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin perempuan dan laki-laki, dengan ditemukan bahwa perempuan memiliki tingkat *social media fatigue* yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan laki-laki. Temuan lain dari analisis tambahan menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat *social media fatigue* yang ditinjau dari durasi penggunaan media sosial. Hal tersebut mengindikasikan bahwa durasi penggunaan media sosial tidak menjadi penentu utama tingkat *social media fatigue*, melainkan lebih bergantung pada tingkat *self control* penggunaanya.

Kata kunci: *self control*, *social media fatigue*, Gen-Z pengguna media sosial

ABSTRACT

William (2026). *The Relationship between Self-Control and Social Media Fatigue among Generation Z Social Media Users in Indonesia*. Thesis. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

This study aimed to examine the relationship between self-control and social media fatigue among Generation Z social media users in Indonesia. The hypothesis proposed that a negative relationship exists between self-control and social media fatigue among Generation Z social media users in Indonesia. Participants consisted of Generation Z individuals residing in Indonesia, aged 16 to 31 years (born between 1995 and 2010), who used social media for at least one hour per day. A total of 280 participants completed an online questionnaire administered via Google Forms. Convenience sampling was employed as the sampling technique. The measurement instruments used in this study included the Brief Self-Control Scale (BSCS), comprising 10 items ($\alpha = .816$), and the Social Media Fatigue Scale (SMFS), comprising 15 items ($\alpha = .947$). Correlation analysis revealed that the hypothesis was supported, indicating a significant and negative relationship ($p < .001$; $r = -.508$) between self-control and social media fatigue among Generation Z social media users in Indonesia. This finding suggests that higher levels of self-control tend to be associated with lower levels of social media fatigue experienced by Generation Z, and vice versa. Supplementary analyses further revealed a significant difference in social media fatigue levels based on gender, with females demonstrating significantly higher levels of social media fatigue than males. Additionally, supplementary findings indicated no significant difference in social media fatigue levels based on social media usage duration, suggesting that usage duration does not serve as a primary determinant of social media fatigue levels, rather the level of self-control among users appears to play a more influential role.

Keywords: *self-control, social media fatigue, Gen-Z social media users*