

DURASI PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DAN SOCIAL MEDIA FATIGUE PADA REMAJA AWAL

Kirani Dyah Puspita^{1*}, Rizky Putra Santosa¹

¹Faculty of Psychology, Universitas Negeri Surabaya,
Lidah Wetan Street, Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya, Indonesia, 60213

*2420664175@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Paparan media sosial yang intens pada remaja awal sering dikaitkan dengan risiko kelelahan digital atau social media fatigue. Namun, peran durasi penggunaan media sosial sebagai prediktor utama kelelahan tersebut masih menunjukkan temuan yang tidak konsisten dalam literatur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat social media fatigue pada remaja awal. Penelitian menggunakan desain kuantitatif korelasional prediktif dengan melibatkan 277 siswa SMP di Kabupaten Jombang yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Social media fatigue diukur menggunakan Social Media Fatigue Scale (SMFS) yang terdiri atas 15 item dan telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia, sedangkan durasi penggunaan media sosial diukur melalui *self-report* mengenai rata-rata waktu penggunaan harian. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap social media fatigue ($\beta = -0,131$; $p = 0,029$), namun kontribusi pengaruhnya tergolong rendah ($R^2 = 0,017$). Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial, semakin rendah tingkat *social media fatigue* yang dialami remaja awal. Temuan ini menunjukkan bahwa durasi penggunaan bukan merupakan prediktor utama social media fatigue, sehingga faktor lain seperti kualitas penggunaan, tekanan kognitif dan emosional, serta regulasi diri kemungkinan memiliki peran yang lebih menentukan dalam menjelaskan kelelahan digital pada remaja awal.

Kata kunci: durasi penggunaan media sosial; penggunaan media digital; remaja; social media fatigue

Abstract

Intensive exposure to social media among early adolescents is often associated with the risk of digital fatigue or *social media fatigue*. However, the role of social media use duration as a primary predictor of such fatigue remains inconsistent in the literature. This study aimed to examine the effect of social media use duration on the level of *social media fatigue* among early adolescents. A quantitative predictive correlational design was employed, involving 277 junior high school students in Jombang Regency selected through purposive sampling. *Social media fatigue* was measured using the 15-item *Social Media Fatigue Scale* (SMFS) adapted to the Indonesian context, while social media use duration was assessed through a self-report measure of average daily usage time. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated that social media use duration had a significant effect on *social media fatigue* ($\beta = -0.131$; $p = 0.029$), although the magnitude of the effect was relatively small ($R^2 = 0.017$). The negative direction of the relationship indicates that longer social media use is associated with lower levels of *social media fatigue* among early adolescents. These findings indicate that use duration is not the primary predictor of *social media fatigue*, highlighting the potential importance of other factors such as quality of use, cognitive and emotional demands, and self-regulation in explaining digital fatigue among early adolescents.

Keywords: social media duration; digital media use; adolescents; social media fatigue

PENDAHULUAN

Di masa kini, cara manusia beraktivitas dalam menjalani kehidupan sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi digital. Kehadiran aplikasi media sosial seperti TikTok, Instagram, Whatsapp, X maupun aplikasi lainnya menjadikan akses informasi semakin mudah dijangkau. Kemajuan ini tentunya juga dirasakan oleh remaja awal yang saat ini berada pada fase pencarian jati diri. Mengutip dari Santrock (2019), masa remaja merupakan tahap

perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas dan meningkatnya sensitivitas terhadap pengaruh lingkungan sosial, sehingga remaja menjadi rentan terhadap berbagai pengaruh, termasuk dari media sosial, baik yang bersifat positif maupun negatif. Hal ini selaras dengan survei yang dilakukan oleh Talker Research (2024) yang menunjukkan bahwa dari 2.000 responden remaja, rata-rata waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial mencapai 6,6 jam per hari, dengan sekitar 11% diantaranya menggunakan media sosial lebih dari 15 jam per hari.

Paparan media sosial yang tinggi tidak hanya sebatas memberikan konsekuensi positif seperti mudahnya pencarian informasi, tetapi juga menimbulkan efek negatif seperti kelelahan mental ketika porsi penggunaan media sosial berlebihan. Kelelahan mental ini disebutkan oleh Zhang et al. (2021) sebagai *social media fatigue* yang berarti kelelahan kognitif, perilaku, dan emosional yang dialami individu ketika merasa kewalahan dengan banyaknya informasi, interaksi, maupun tuntutan sosial di media sosial. Istilah ini populer di masa pandemi COVID-19 ketika aktivitas daring meningkat drastis dan masyarakat dihadapkan pada banjir informasi, termasuk berita kesehatan maupun misinformasi yang beredar luas.

Jika diintegrasikan ke dalam kerangka teoritis, fenomena *social media fatigue* dapat dijelaskan melalui *cognitive load theory* yang dikemukakan oleh Sweller (1988). Sweller (1988) menyatakan bahwa kemampuan pemrosesan informasi manusia dibatasi oleh kapasitas memori kerja yang terhitung sempit, sementara memori jangka panjang berperan sebagai penyimpan skema pengetahuan yang terorganisasi. *Cognitive load theory* membedakan beban kognitif menjadi tiga jenis, yaitu *intrinsic cognitive load* yang berkaitan dengan kompleksitas materi itu sendiri, *extraneous cognitive load* yang muncul akibat cara penyajian informasi yang kurang efektif, serta *germane cognitive load* yang berhubungan dengan upaya pembentukan dan penguatan skema kognitif. Ketidakseimbangan antara beban informasi yang diterima dan kapasitas memori kerja dapat menyebabkan kondisi *cognitive overload*, ditandai dengan menurunnya efisiensi perhatian dan meningkatnya kelelahan kognitif.

Dalam konteks penggunaan media sosial saat ini, individu khususnya remaja dihadapkan pada tingginya *extraneous cognitive load* berupa arus informasi yang terus menerus, notifikasi berulang, konten visual yang padat, serta tuntutan sosial untuk merespons secara cepat. Beban kognitif tersebut menambah tuntutan pemrosesan di memori kerja tanpa memberikan kontribusi langsung terhadap pembentukan skema pengetahuan yang bermakna Sweller (1988). Schnotz dan Kürschner (2007) memaparkan ketika *extraneous cognitive load* mendominasi proses kognitif, kapasitas memori kerja menjadi cepat jenuh sehingga individu lebih rentan mengalami kelelahan mental dan penurunan kontrol perhatian. Kondisi ini selaras dengan konsep *social media fatigue*, yang mencakup kelelahan kognitif, emosional, dan perilaku akibat paparan informasi digital yang berlebihan. *Cognitive load theory* digunakan sebagai kerangka teoritis untuk menjelaskan bagaimana durasi penggunaan media sosial yang tinggi dapat berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat *social media fatigue*, terutama pada remaja awal yang kapasitas regulasi diri dan kontrol kognitifnya masih berada dalam tahap perkembangan.

Social media fatigue dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan karakteristik paparan informasi dan tuntutan interaksi dalam penggunaan media sosial. Zheng dan Ling (2021) menjelaskan bahwa terdapat beberapa faktor, salah satu faktor utamanya adalah *information overload*, yaitu kondisi ketika pengguna menerima informasi dalam jumlah besar, cepat, dan berulang sehingga melampaui kapasitas pemrosesan kognitif dan memicu kelelahan mental. Selain itu, faktor *social overload* dimana tuntutan untuk terus merespons pesan,

komentar, serta memenuhi ekspektasi sosial di platform digital menimbulkan tekanan emosional dan kelelahan perilaku. Faktor lain yang turut memperberat pengalaman pengguna adalah karakteristik fitur platform media sosial seperti notifikasi yang berulang, alur konten yang tidak terbatas, serta dorongan algoritmik untuk mempertahankan keterlibatan pengguna secara terus menerus, yang pada akhirnya meningkatkan rasa jenuh dan kelelahan. Kombinasi faktor-faktor ini menunjukkan bahwa kelelahan media sosial tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya penggunaan, tetapi juga oleh kompleksitas informasi, tuntutan sosial, dan desain sistem media sosial itu sendiri.

Dalam lingkup penggunaan media sosial, informasi masuk secara terus menerus, notifikasi yang berulang, serta kebutuhan untuk bereaksi secara cepat terhadap perubahan sekecil apapun dapat memunculkan respons lelah pada pengguna (Khusnah & Roosdhani 2025). Ketika kondisi ini berlangsung secara konsisten, individu terutama remaja yang kapasitas regulasi dirinya masih berkembang lebih rentan mengalami kelelahan informasi yang kemudian termanifestasi sebagai *social media fatigue*. Kondisi ini serupa dengan penelitian Zulvi et al. (2025) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat SMF berdasarkan kelompok usia. Individu yang lebih muda relatif lebih rentan mengalami kelelahan akibat paparan informasi yang berlebihan serta adanya tekanan sosial untuk terus aktif dalam interaksi digital. Temuan ini menjadi landasan penting untuk memahami bagaimana durasi dan intensitas penggunaan media sosial dapat memengaruhi fungsi kognitif dan emosional pengguna terutama pada remaja.

Dampak negatif durasi penggunaan media sosial yang berlebihan juga ditemukan pada studi Rahmadi dan Sitorus (2025), yang melaporkan bahwa anak-anak yang mengakses media sosial lebih dari lima jam per hari cenderung mengalami gangguan tidur dan penurunan konsentrasi. Kondisi ini memperlihatkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu kelelahan baik secara fisik maupun mental. Namun, tidak semua penelitian menunjukkan hubungan langsung antara intensitas aktivitas digital dan tingkat SMF. Dharmawan et al. (2024), melalui pendekatan *mixed method*, menemukan bahwa perilaku berpindah antar platform media sosial berkaitan dengan prestasi akademik, tetapi tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan tingkat SMF.

Sementara itu pada penelitian dengan variabel pembanding yang berbeda, kelelahan media sosial juga berkaitan dengan kondisi psikologis lain. Nurhalizah dan Widyastuti (2023), melalui penelitian pada mahasiswa aktif selama pembelajaran daring, menemukan hubungan positif yang signifikan antara SMF dan stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa paparan media digital yang intens dapat meningkatkan beban kognitif sekaligus memicu kelelahan emosional seperti rasa jenuh, frustrasi, maupun kecemasan. Sementara itu, tinjauan scoping review oleh Dianah et al. (2024) terhadap 19 artikel menemukan bahwa *screen time* yang tinggi berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur, meningkatnya stres, serta munculnya gangguan emosional. Temuan ini memberikan indikasi bahwa penggunaan media sosial dalam durasi panjang dapat menjadi faktor awal munculnya SMF, khususnya pada remaja dengan paparan lebih dari delapan jam per hari.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *social media fatigue* pada mahasiswa dan populasi usia dewasa muda (Dharmawan et al., 2024; Khairati et al., 2025; Nurhalizah & Widyastuti., 2023) sejauh ini belum banyak studi yang secara spesifik meneliti fenomena tersebut pada remaja awal, terutama siswa tingkat SMP. Mayoritas penelitian (Dharmawan et al., 2024; Dianah et al., 2024; Nurhalizah & Widyastuti, 2023; Rahmadi & Sitorus, 2025) lebih meninjau faktor psikologis seperti stres akademik, tekanan sosial, atau masalah tidur, alih-alih durasi penggunaan media sosial sebagai prediktor langsung. Selain itu, penelitian mengenai

SMF pada remaja di Indonesia umumnya masih terbatas pada konteks pandemi COVID-19. Keterbatasan ini menunjukkan adanya kebutuhan untuk memperbaharui penelitian serta mengkaji bagaimana durasi penggunaan media sosial berperan dalam membentuk tingkat social media fatigue pada remaja awal yang berada dalam fase perkembangan regulasi diri yang masih rentan.

Berdasarkan celah penelitian tersebut, diperlukan kajian empiris yang secara spesifik menelaah peran durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat *social media fatigue* pada remaja awal. Hal ini menjadi penting mengingat remaja awal merupakan kelompok usia yang mengalami peningkatan intensitas penggunaan media sosial, namun masih memiliki kapasitas regulasi diri yang belum sepenuhnya matang, sehingga berpotensi lebih rentan terhadap kelelahan kognitif dan emosional. Tanpa pemahaman yang memadai mengenai faktor durasi penggunaan, risiko *social media fatigue* pada remaja awal dapat luput dari perhatian dalam upaya pencegahan maupun intervensi dini.

Penelitian ini dilakukan di salah satu SMP di Kabupaten Jombang karena konteks wilayah tersebut merepresentasikan lingkungan sekolah non-metropolitan dengan penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja awal sehingga relevan untuk mengkaji fenomena social media fatigue dalam konteks keseharian yang wajar. Selain itu, pemilihan lokasi penelitian mempertimbangkan kelayakan dan kemudahan pelaksanaan penelitian agar proses pengumpulan data dapat berjalan optimal sesuai dengan prinsip etika penelitian. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat *social media fatigue* pada remaja awal. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh antara durasi penggunaan media sosial terhadap *social media fatigue*.

METODE

Partisipan dan Sampling

Partisipan penelitian merupakan individu yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu remaja awal dengan usia 12-15 tahun, siswa aktif salah satu Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri di Kabupaten Jombang, Jawa Timur, aktif menggunakan media sosial minimal satu jam per hari, serta menyetujui diikutsertakan dalam penelitian. Pemilihan partisipan dari jenjang SMP dan dalam rentang usia 12-15 tahun didasarkan pada Odgers dan Jensen (2020) yang menekankan bahwa periode awal hingga pertengahan remaja merupakan fase perkembangan yang paling cocok untuk memahami keterkaitan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan psikologis. Penetapan durasi penggunaan media sosial minimal satu jam per hari digunakan untuk memastikan bahwa partisipan memiliki paparan yang cukup terhadap media sosial, sehingga pengalaman kelelahan media sosial (*social media fatigue*) memungkinkan dapat muncul dan terukur secara valid. Sementara kriteria eksklusinya, yaitu seluruh partisipan yang tidak memenuhi kriteria inklusi, tidak menyelesaikan kuesioner, serta gagal dalam *attention check* dikeluarkan dari proses analisis. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kelayakan individu sebagai sampel (Sugiyono, 2019). Pada tahap awal pengambilan data, kuesioner diisi oleh 378 responden. Sebanyak 101 responden dieliminasi melalui *attention check* dan pemeriksaan kelayakan data (contohnya, responden tidak mencantumkan usia, keterangan sebagai siswa aktif, atau bahkan jenis kelamin) sehingga analisis akhir melibatkan 277 siswa.

Desain dan Pengukuran

Variabel social media fatigue diukur menggunakan Social Media Fatigue Scale (SMFS) yang dikembangkan oleh Zhang et al. (2021) dan diadaptasi oleh Hadenah (2024) ke bahasa

Indonesia sehingga validitas isi dan kesesuaian budaya dengan konteks partisipan siswa Indonesia telah terjamin. Peneliti telah berupaya memperoleh izin penggunaan *Social Media Fatigue Scale* (SMFS) dengan menelusuri informasi kontak penulis melalui publikasi asli dan afiliasi institusi yang tercantum, namun tidak ditemukan sarana korespondensi yang dapat dihubungi. Oleh karena itu, instrumen digunakan secara terbatas untuk kepentingan akademik dan non-komersial dengan tetap mencantumkan sitasi terhadap sumber asli, serta tidak melakukan modifikasi terhadap struktur konstruk dan jumlah aitem skala. Instrumen terdiri atas 15 item pertanyaan dengan skala likert empat kategori (1 = Sangat Tidak Setuju hingga 4 = Sangat Setuju). Salah satu contoh item dalam bahasa asli adalah "I feel annoyed when I find there is too much unread information on social media sites." Zhang et al. (2021) penyusun alat ukur SMFS mencatat reliabilitas $\alpha = 0,83$. Pada penelitian ini, reliabilitas telah diuji dan menghasilkan nilai $\alpha = 0,74$.

Sementara itu, variabel durasi penggunaan media sosial diukur menggunakan pertanyaan tunggal secara *selfreport* terkait rata-rata waktu yang dihabiskan sehari-hari ketika menggunakan media sosial. Durasi dikonversi ke bentuk angka berdasarkan titik tengah kategori. Perkiraan ukuran sampel dilakukan menggunakan perangkat GPower 3.1.9.4. Perhitungan dilakukan dengan memasukkan nilai effect size $f^2 = 0,15$ yang merepresentasikan besaran efek kategori sedang, tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, kekuatan uji $(1-\beta)$ sebesar 0,95, serta satu prediktor dalam model regresi. Berdasarkan parameter tersebut, jumlah minimal sampel yang diperlukan ialah 89 partisipan. Jumlah partisipan yang digunakan dalam penelitian ini ($N = 277$) berada jauh di atas batas minimal tersebut sehingga memenuhi kebutuhan kekuatan analitis yang memadai

Prosedur dan Teknik Analisis

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan media google form setelah memperoleh izin dari pihak sekolah dan persetujuan partisipan.. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian, langkah-langkah pengisian, serta komitmen data pribadi tidak akan tersebar luas. Partisipan juga diminta menyetujui lembar persetujuan (*informed consent*) untuk menyeleksi, apakah partisipan benar-benar bersedia secara sukarela mengisi kuesioner. Partisipan mengisi secara mandiri dengan perkiraan waktu pengisian sekitar 5-7 menit. Untuk memastikan kualitas jawaban, seluruh item diatur sebagai pernyataan yang wajib diisi, hal ini dilakukan untuk mencegah hilangnya data serta penambahan satu butir *attention check* untuk menguji konsentrasi partisipan. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap tingkat *social media fatigue*. Analisis statistik dilakukan menggunakan JASP versi 0.19.3.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal pengumpulan data, terdapat 378 responden yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Langkah selanjutnya dilakukan *screening*, sebanyak 101 responden dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria dengan menggunakan satu butir item *attention check*. Sehingga total data responden yang dianalisis adalah 277 responden.

Secara demografis, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase (62,8%), usia responden didominasi 13-14 tahun dengan persentase (71,5%), sementara kelas responden terbagi hampir sama rata. Data lengkap demografis disajikan di bawah ini dalam tabel 1.

Table 1.
Data Demografis (N = 277)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki - Laki	103	37,2
	Perempuan	174	62,8
Kelas	VII (Tujuh)	91	32,9
	VIII (Delapan)	93	33,6
	IX (Sembilan)	93	33,6
Usia	12 Tahun	30	10,8
	13 Tahun	101	36,5
	14 Tahun	97	35
	15 Tahun	49	17,7

Berdasarkan statistik deskriptif, rata-rata durasi penggunaan media sosial partisipan pada penelitian ini adalah sebesar 2,85 jam per hari (SD = 1,32). Sementara itu, total skor *social media fatigue* memiliki rata-rata 36,53 (SD = 6,82). Informasi selengkapnya berkaitan dengan nilai rata-rata dan sebaran data tiap variabel dapat dilihat pada Tabel 2.

Table 2.
Statistik Deskriptif Variabel

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
Durasi Penggunaan Media Sosial	277	2.85	1.32	15	56
Social Media Fatigue (SMF)	277	36.53	6.82	1	6

Sebelum analisis regresi dilakukan, pengujian asumsi dilakukan untuk memastikan kelayakan model. Normalitas residual dievaluasi melalui inspeksi visual Q-Q plot terhadap residual terstandarisasi, sedangkan asumsi linearitas diuji menggunakan *scatterplot* antara residual terstandarisasi dan nilai prediksi. Tidak ditemukan pola kurvilinear atau kecenderungan sistematis pada sebaran residual. Pola residual yang membentuk garis vertikal disebabkan oleh pengukuran variabel durasi penggunaan media sosial dalam bentuk kategori, sehingga menghasilkan nilai prediksi yang bersifat diskrit. Sehingga disimpulkan asumsi linearitas dinyatakan terpenuhi.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap *social media fatigue*, dengan nilai $F(1, 275) = 4,802$, $p = 0,029$. Namun, kontribusinya hanya sebesar 1,7% ($R^2 = 0,017$) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial hanya menjelaskan sebagian kecil variansi *social media fatigue*. Nilai koefisien regresi menunjukkan arah pengaruh negatif ($\beta = -0,131$, $p = 0,029$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi durasi penggunaan media sosial, justru kecenderungan kelelahan media sosial pada partisipan cenderung lebih rendah. Hasil analisis regresi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3.

Regresi Linear Penggunaan Media Sosial terhadap Social Media Fatigue

Variabel	B	Std. Error	β	t	p
Konstanta	38.450	0.967	-	39.752	<0.001
Durasi Penggunaan media sosial	-0.675	0.308	-0.131	-2.191	0.029

Hasil analisis menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat *social media fatigue* ($\beta = -0,131$; $p = 0,029$; $R^2 = 0,017$). Temuan ini secara statistik mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh antara kedua variabel, meskipun arah pengaruhnya tidak sesuai dengan perkiraan awal. Namun, besarnya kontribusi variabel durasi penggunaan media sosial terhadap kelelahan digital tergolong rendah (1,7%), sehingga pengaruh tersebut dapat dikategorikan sebagai lemah. Alih-alih semakin tinggi durasi penggunaan media sosial meningkatkan kelelahan, hasil justru menunjukkan bahwa individu dengan penggunaan media sosial yang lebih lama cenderung mengalami tingkat *social media fatigue* yang sedikit lebih rendah.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, besar kontribusi durasi yang rendah mengindikasikan bahwa proses munculnya social media fatigue pada remaja tidak dapat dijelaskan hanya melalui durasi penggunaan. Temuan ini menantang asumsi Zhang et al. (2021), dimana social media fatigue dipahami sebagai respons terhadap paparan media sosial yang berlebihan, sehingga Zhang et al. (2021) mengasumsikan bahwa semakin besar dan semakin lama paparan individu terhadap arus informasi dan interaksi di media sosial, semakin tinggi pula potensi munculnya kelelahan kognitif, emosional, dan perilaku. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang berbeda, dimana durasi penggunaan media sosial yang lebih lama justru berkaitan dengan tingkat social media fatigue yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa proses terbentuknya social media fatigue pada remaja awal tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya penggunaan, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih kompleks.

Salah satu penjelasan yang mungkin terkait dengan bagaimana remaja memaknai penggunaan media sosial dalam kesehariannya. Bagi remaja awal, penggunaan media sosial tidak hanya bersifat pasif tetapi juga menjadi sarana utama untuk hiburan, relaksasi, dan menjaga hubungan sosial. Laporan Common Sense (2018) menunjukkan bahwa rata-rata remaja menggunakan media sosial untuk mengekspresikan diri, merasa terhubung, serta mengurangi rasa kesepian, sehingga pengalaman menggunakan media sosial dapat bersifat positif dan menyenangkan bagi mereka. Bahkan, sebagian besar remaja melaporkan bahwa media sosial membuat mereka merasa lebih terhubung dengan diri mereka, alih-alih menambah tekanan psikologis (Common Sense, 2018). Kondisi ini menjelaskan mengapa durasi penggunaan media sosial yang tinggi tidak selalu berhubungan dengan meningkatnya kelelahan digital, karena bagi sebagian remaja, penggunaan yang intens justru memenuhi kebutuhan afektif dan sosial yang positif.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *habituation*. Ketika paparan terhadap stimulus digital berlangsung secara berulang dan tetap, individu mampu mengembangkan penyesuaian terhadap rangsangan, sehingga respons emosional yang muncul menjadi semakin rendah (Rankin, 2009). Dengan kata lain, remaja yang terbiasa menggunakan media sosial dalam durasi panjang dapat membangun toleransi terhadap stimulus digital, sehingga informasi yang deras, notifikasi, dan aktivitas daring yang padat tidak lagi memicu kelelahan secara otomatis. Proses habituasi ini memungkinkan penggunaan yang panjang tetap dirasakan sebagai aktivitas yang manageable dan tidak membebani kapasitas kognitif secara berlebihan.

Selain habituasi, bentuk penggunaan media sosial memiliki pengaruh penting terhadap munculnya social media fatigue. Burnell et al. (2019) menunjukkan bahwa penggunaan aktif seperti berkomunikasi, membalas pesan, atau memproduksi konten berkaitan dengan emosi yang lebih positif, sementara penggunaan pasif cenderung meningkatkan risiko kelelahan digital. Temuan serupa terlihat pada penelitian mengenai *passive Facebook use*, yang menunjukkan bahwa penggunaan pasif meningkatkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial dan memperbesar sensitivitas terhadap informasi negatif (Verduyn et al., 2015). Sebaliknya, penggunaan yang bersifat aktif menghasilkan pengalaman emosional yang lebih adaptif. Dengan demikian, apabila remaja dalam penelitian ini lebih banyak menggunakan media sosial secara aktif daripada pasif, durasi yang panjang dapat tetap menghasilkan pengalaman positif dan tidak memicu fatigue.

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa social media fatigue lebih dipengaruhi oleh tekanan emosional dan kognitif daripada lamanya waktu penggunaan. Azhari et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan digital umumnya menghadapi tekanan kognitif akibat banyaknya informasi dan tuntutan sosial, bukan semata-mata karena lamanya durasi penggunaan. Nurhalizah dan Widyastuti (2023) juga menunjukkan hubungan positif antara social media fatigue dan stres akademik, mengindikasikan bahwa faktor stresor eksternal turut memperkuat risiko kelelahan. Dianah et al. (2024), melalui scoping review, menegaskan bahwa penggunaan digital yang berlebihan pada remaja seringkali berkaitan dengan meningkatnya stres dan masalah emosional sebelum fatigue muncul. Sementara itu, Rahmadi dan Sitorus (2025) menemukan bahwa penggunaan lebih dari lima jam per hari dapat berdampak pada gangguan tidur dan penurunan konsentrasi, yang memperlihatkan bahwa konsekuensi fisik dapat muncul meskipun fatigue tidak selalu menjadi manifestasi utamanya. Bahkan, penelitian oleh Dharmawan et al. (2024) menunjukkan bahwa intensitas berpindah platform tidak selalu berkaitan dengan kelelahan sosial, menandakan bahwa karakteristik penggunaan lebih menentukan daripada kuantitas durasi semata.

Mengacu pada hasil regresi penelitian ini, rendahnya kontribusi durasi penggunaan terhadap social media fatigue ($R^2 = 0,017$) menunjukkan bahwa variabel lain kemungkinan memiliki pengaruh yang lebih dominan. Faktor-faktor seperti regulasi diri, resiliensi digital, kualitas interaksi, serta motif penggunaan (misalnya untuk hiburan atau koneksi sosial) tampaknya lebih relevan dalam menjelaskan mengapa sebagian remaja tetap mampu mempertahankan pengalaman positif meskipun menggunakan media sosial dalam durasi panjang. Perspektif ini selaras dengan pandangan bahwa social media fatigue lebih ditentukan oleh *bagaimana* seseorang menggunakan media sosial, bukan oleh *berapa lama* ia menggunakannya.

Namun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengukuran durasi penggunaan media sosial hanya menggunakan pertanyaan sepihak (*self-report*) yang berpotensi menimbulkan bias estimasi karena partisipan dapat melebihkan atau meremehkan waktu penggunaan aktual. Kedua, desain penelitian yang bersifat cross-sectional membatasi penarikan kesimpulan kausal, sehingga arah hubungan antara durasi penggunaan dan social media fatigue tidak dapat dipastikan secara temporal. Ketiga, penggunaan sampel yang homogen yakni siswa SMP dari satu sekolah, membatasi generalisasi temuan ke kelompok usia atau konteks sosial yang berbeda. Keempat, penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel penting lain seperti bentuk penggunaan (aktif/pasif), jenis platform, maupun kondisi psikologis awal yang dapat memengaruhi munculnya fatigue.

Dari sisi validitas, ancaman terhadap validitas internal dapat muncul karena tidak adanya kontrol terhadap faktor situasional seperti stres akademik atau kualitas hubungan sosial yang dapat memengaruhi tingkat kelelahan digital. Validitas eksternal juga terbatas mengingat

konteks budaya dan perkembangan remaja dapat memengaruhi pola penggunaan media sosial secara berbeda pada populasi lain.

Secara teoritis, temuan ini memperluas pemahaman mengenai social media fatigue dengan menunjukkan bahwa intensitas waktu bukan satu-satunya faktor penentu kelelahan digital. Hal ini menguatkan model-model yang menekankan peran regulasi diri, tekanan sosial, dan kualitas pengalaman digital sebagai prediktor yang lebih esensial. Dari perspektif kebijakan pendidikan, hasil penelitian ini mengindikasikan perlunya program literasi digital yang tidak hanya menekankan pengurangan durasi penggunaan, tetapi juga mengajarkan strategi penggunaan yang lebih reflektif dan adaptif. Selain itu, sekolah dapat mengintegrasikan materi manajemen stres dan literasi emosi untuk membantu remaja lebih siap menghadapi tekanan digital.

Secara praktis, temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan kelelahan digital tidak cukup dilakukan hanya dengan membatasi screen time. Intervensi yang lebih efektif dapat difokuskan pada peningkatan literasi digital, pelatihan regulasi diri, serta penguatan kemampuan remaja dalam memilih bentuk penggunaan media sosial yang lebih sehat dan adaptif. Untuk penelitian selanjutnya, memasukkan variabel seperti self-control, digital resilience, motif penggunaan, atau kualitas interaksi daring sebagai mediator atau moderator dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme munculnya social media fatigue.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa durasi penggunaan media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat social media fatigue, meskipun kontribusi pengaruhnya relatif rendah dan arah hubungan yang ditemukan berbeda dari perkiraan awal. Temuan ini menunjukkan bahwa lama waktu penggunaan bukan satu-satunya faktor penentu munculnya kelelahan digital, melainkan turut dipengaruhi oleh aspek psikologis dan kualitas pengalaman penggunaan media sosial, dimana remaja awal yang menggunakan media sosial lebih lama cenderung menunjukkan tingkat kelelahan yang lebih rendah, kemungkinan akibat proses adaptasi dan habituasi. Secara teoretis, temuan ini memperluas pemahaman mengenai social media fatigue dengan menegaskan bahwa intensitas waktu penggunaan tidak dapat dipandang sebagai determinan tunggal, serta menguatkan kerangka yang menekankan peran regulasi diri, tekanan sosial, dan kualitas pengalaman digital. Secara praktis, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan kelelahan digital tidak cukup dilakukan melalui pembatasan durasi penggunaan semata, melainkan perlu diarahkan pada penguatan literasi digital, regulasi emosi, dan strategi penggunaan media sosial yang lebih reflektif dan adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel seperti regulasi diri, motif penggunaan, dan resiliensi digital sebagai faktor mediasi atau moderasi guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme munculnya social media fatigue.

REFERENSI

- 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>
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., & Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social

- comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2019-3-5>
- Common Sense Media. (2018, September). *Social media, social life: Teens reveal their experiences*. <https://www.commonsensemedia.org/research/social-media-social-life-teens-reveal-their-experiences-2018>
- Dharmawan, A., Setiadi, T., & Karli, I. (2024). The paradox of switching social medias: A mixed-method study of students' academic performance and social fatigue. *Simulacra*, 7(2), 182–194. <https://doi.org/10.21107/sml.v7i2.26754>
- Dianah, H. S., Sukaesih, N. S., & Sejati, A. P. (2024). Gambaran dampak waktu layar terhadap tidur pada remaja: Tinjauan pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>
- Hadenah, H. (2024). Kontribusi social media fatigue terhadap kecemasan sosial pada mahasiswa yang menggunakan instagram di UIN Antasari Banjarmasin [Skripsi, UIN Antasari Banjarmasin]. Institutional Digital Repository Perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin. <https://idr.uin-antasari.ac.id/26141/>
- Khairati, A., Ifdil, I., Zulfi, N. A. W., Annisa, D. F., & Putri, Y. E. (2025). Digital overload: Understanding social media fatigue in higher education based on demographics and technology usage. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 8(2), 1-15. <https://doi.org/10.25217/0020258654200>
- Khusnah, R. S., & Roosdhani, M. R. (2025). The influence of information overload on decision difficulty mediated by social media exhaustion on generation Z in Jepara. *Jurnal Manajemen Strategik dan Simulasi Bisnis*, 6(1), 1–14. <https://doi.org/10.25077/mssb.6.1.1-14.2025>
- 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), 121-136. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v11i1.2829>
- Ogden, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 61(3), 336–348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Rahmadi, N. S., & Sitorus, M. (2025). Fenomena screen time yang berlebihan pada anak: Dampak media sosial terhadap pola tidur. *Suplemen: Jurnal Ilmu Keolahragaan & Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 24–28. <https://jurnalcendekia.id/index.php/suplemen/article/view/390>
- Rankin, C. H., Abrams, T., Barry, R. J., Bhatnagar, S., Clayton, D. F., Colombo, J., Coppola, G., Geyer, M. A., Glanzman, D. L., Marsland, S., McSweeney, F. K., Wilson, D. A., Wu, C. F., & Thompson, R. F. (2009). Habituation revisited: an updated and revised description of the behavioral characteristics of habituation. *Neurobiology of learning and memory*, 92(2), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2008.09.012>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Schnotz, W., & Kürschner, C. (2007). A reconsideration of cognitive load theory. *Educational Psychology Review*, 19(4), 469–508. <https://doi.org/10.1007/s10648-007-9053-4>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta.
- Sweller, J. (2011). Cognitive load theory. In J. P. Mestre & B. H. Ross (Eds.), *The psychology of learning and motivation: Cognition in education* (pp. 37–76). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-387691-1.00002-8>
- Talker Research. (2024, October). *Media consumption trend report 2024*. <https://talkerresearch.com/talker-research-launches-inaugural-media-consumption-trend-report/>
- Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being:

- Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(2), 480–488. <https://doi.org/10.1037/xge0000057>
- 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), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and informatics*, 64, 101696. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>
- 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/10.29210/1139000>