

Social Media Fatigue Pada Dewasa Awal: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kota Padang

^{1*}Amin Akbar, ²Arief Rahman Hakim

1,2 Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang, Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Barat, Kota Padang, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: aminakbar@fip.unp.ac.id

Received: July 2026; Revised: July 2026; Published: August 2026

Abstrak

Social media fatigue merupakan kelelahan kognitif, emosional, dan perilaku yang dapat menyertai penggunaan media sosial pada masa dewasa awal. Penelitian ini bertujuan menguji perbedaan social media fatigue berdasarkan jenis kelamin pada dewasa awal di Kota Padang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif-deskriptif. Sampel terdiri atas 109 responden berusia 18-25 tahun, yaitu 70 laki-laki dan 39 perempuan, yang direkrut melalui convenience sampling. Data dikumpulkan menggunakan Social Media Fatigue Scale dengan respons Likert lima poin dan dianalisis menggunakan Mann-Whitney U test karena distribusi skor tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan ($U = 948,50$; $Z = -2,637$; $p = 0,008$). Kelompok laki-laki memiliki mean rank lebih tinggi (60,95) daripada perempuan (44,32), dengan effect size $r = 0,25$. Temuan menunjukkan kecenderungan social media fatigue lebih tinggi pada laki-laki dalam sampel, tetapi magnitudo perbedaannya terbatas. Karena information overload, FoMO, platform, dan strategi koping tidak diukur, hasil tidak menjelaskan mekanisme penyebab. Studi ini mendukung asesmen kesejahteraan digital yang peka terhadap heterogenitas pengguna dan penelitian lanjutan dengan sampel lebih representatif.

Kata kunci: Kelelahan media sosial; Dewasa awal; Jenis kelamin; Kesejahteraan digital; Kota Padang.

Social media fatigue in emerging adulthood: Differences by sex in Padang City

Abstract

Social media fatigue refers to cognitive, emotional, and behavioral exhaustion that may accompany social media use during emerging adulthood. This study examined differences in social media fatigue by sex among emerging adults in Padang City. A quantitative comparative-descriptive design was used. The sample comprised 109 respondents aged 18–25 years, including 70 males and 39 females, recruited through convenience sampling. Data were collected using a five-point Likert Social Media Fatigue Scale and analyzed with the Mann-Whitney U test because the score distribution did not meet the normality assumption. The results indicated a significant difference between the groups ($U = 948.50$; $Z = -2.637$; $p = .008$). Male respondents had a higher mean rank (60.95) than female respondents (44.32), with an effect size of $r = .25$. Thus, males in this sample tended to report higher social media fatigue, although the magnitude of the difference was limited. Because information overload, fear of missing out, platform use, and coping strategies were not measured, the findings do not establish an explanatory mechanism. The study supports digital well-being assessment that recognizes user heterogeneity and further research with more representative samples.

Keywords: Social media fatigue; Emerging adulthood; Sex differences; Digital well-being; Padang City.

How to Cite: Akbar, A., & Hakim, A. R. . (2026). Social Media Fatigue Pada Dewasa Awal: Perbedaan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kota Padang. *Journal of Authentic Research*, 5(3), 6616-6628. <https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/6331>



<https://journal-center.litpam.com/index.php/jar/article/view/6331>

Copyright© 2026, Akbar & Hakim.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian penting dari lingkungan komunikasi dewasa awal karena menyediakan ruang untuk membangun relasi, memperoleh informasi, menampilkan diri, dan mempertahankan keterhubungan sosial secara hampir tanpa jeda. Pada fase emerging adulthood, yang umumnya mencakup rentang akhir remaja hingga pertengahan usia dua puluhan, tuntutan eksplorasi identitas, pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal berlangsung bersamaan sehingga paparan digital dapat menjadi sumber daya sekaligus sumber tekanan (Arnett, 2014). Salah satu konsekuensi negatif yang semakin mendapat perhatian adalah social media fatigue, yaitu pengalaman kelelahan dan kejenuhan yang muncul ketika tuntutan penggunaan media sosial melebihi sumber daya psikologis pengguna. Kajian awal dan sistematis menunjukkan bahwa kelelahan tersebut berkaitan dengan faktor pada tingkat individual, relasional, dan lingkungan digital, sedangkan meta-analisis menempatkan overload, kecemasan terkait jejaring sosial, dan pola penggunaan bermasalah sebagai pendorong yang konsisten (Ravindran et al., 2014; Zheng & Ling, 2021; Ou et al., 2023). Secara konseptual, social media fatigue bersifat multidimensional dan mencakup pengalaman kognitif, emosional, serta perilaku, termasuk kesulitan memproses arus informasi, rasa lelah atau jenuh, dan kecenderungan mengurangi keterlibatan di media sosial (Zhang et al., 2021). Pada konteks Indonesia, kelelahan media sosial juga telah ditemukan pada mahasiswa dan dewasa awal, termasuk di Makassar dan Padang, sehingga fenomena ini relevan untuk ditelaah sebagai bagian dari kesejahteraan digital generasi muda (Azhari et al., 2024; Khairati et al., 2025). Penelitian pada pengguna muda juga mengaitkan fatigue dengan kesejahteraan psikologis dan penurunan kinerja akademik, sehingga dampaknya melampaui keputusan untuk terus atau berhenti menggunakan media sosial (Dhir et al., 2018; Malik et al., 2021).

Permasalahan social media fatigue tidak hanya terletak pada lamanya akses, tetapi juga pada kombinasi tuntutan informasi, komunikasi, perbandingan sosial, privasi, dan dorongan untuk tetap terhubung (Bright et al., 2022; Kaur et al., 2021). Penelitian pada pengguna muda di Tiongkok menunjukkan bahwa information overload dapat meningkatkan kelelahan media sosial dan selanjutnya berkaitan dengan stres emosional serta kecemasan sosial (Pang, 2021); penelitian lain menemukan bahwa penggunaan kompulsif, fear of missing out (FoMO), dan information overload merupakan prediktor positif social media fatigue, sedangkan social media self-efficacy berhubungan negatif dengan kelelahan tersebut (Qin et al., 2024). Pada Generasi Z di Inggris, information overload selama pandemi juga berkaitan dengan social media fatigue dan kecenderungan menghentikan penggunaan, yang menegaskan pentingnya kemampuan menyaring arus informasi (Liu et al., 2021). Bukti lintas platform memperlihatkan bahwa karakteristik media turut menentukan bentuk tekanan: pengguna platform berbasis gambar dapat lebih banyak mengalami social overload, sedangkan platform berbasis teks lebih kuat terkait information overload (Kim et al., 2024). Studi komparatif pada Instagram dan Snapchat juga menunjukkan bahwa jalur FoMO, overload, dan penggunaan kompulsif menuju fatigue tidak identik pada setiap platform (Hattingh et al., 2022), sementara FoMO dan perbandingan sosial berulang kali dikaitkan dengan fatigue pada studi lain (Tandon et al., 2021; Jabeen et al., 2023). Dengan demikian, respons yang disarankan literatur tidak cukup berupa pembatasan waktu layar secara umum,

tetapi perlu mencakup pengelolaan notifikasi dan informasi, penguatan kontrol diri, peningkatan self-efficacy digital, serta strategi penggunaan yang disesuaikan dengan karakteristik platform dan pengguna (Świątek et al., 2023; Qin et al., 2024).

Salah satu karakteristik pengguna yang berpotensi membedakan pengalaman social media fatigue adalah jenis kelamin, tetapi temuan empiris belum menunjukkan pola yang konsisten. Pada mahasiswa Indonesia yang menjalani pembelajaran dari rumah selama pandemi, Rahardjo et al. (2021) melaporkan bahwa kelompok laki-laki lebih rentan mengalami social media fatigue, sementara penelitian yang lebih baru pada mahasiswa menemukan tingkat social media fatigue perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Zulvi et al., 2025). Ketidakteraturan juga muncul pada penelitian lintas negara. Al-Shatti et al. (2022) menemukan perbedaan berbasis gender pada efek impression-management concern di Kuwait, tetapi tidak menemukan pola gender yang sama pada sampel Inggris. Jaya et al. (2025) menunjukkan bahwa jalur FoMO menuju social media fatigue melalui upward appearance comparison juga berbeda antara peserta laki-laki dan perempuan, sehingga mekanisme psikologis di balik kelelahan digital dapat bergantung pada konteks dan karakteristik kelompok. Meta-analisis bahkan menunjukkan bahwa komposisi gender, jenis platform, pendidikan, dan metode sampling dapat memoderasi sebagian hubungan antara stressor dan social media fatigue (Ou et al., 2023). Di Kota Padang, penelitian terbaru telah menggambarkan tingginya social media fatigue mahasiswa berdasarkan demografi dan pola akses teknologi (Khairati et al., 2025), tetapi bukti inferensial yang secara khusus menguji perbedaan skor antara kelompok laki-laki dan perempuan pada dewasa awal masih terbatas. Kesenjangan ini penting karena perbedaan yang nyata secara statistik dapat menjadi dasar untuk menilai apakah pendekatan kesejahteraan digital perlu mempertimbangkan karakteristik kelompok, tanpa mengasumsikan bahwa jenis kelamin dengan sendirinya merupakan penyebab kelelahan.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menguji perbedaan tingkat social media fatigue antara laki-laki dan perempuan pada kelompok dewasa awal berusia 18–25 tahun di Kota Padang. Hipotesis kerja dirumuskan secara non-direksional, yaitu terdapat perbedaan social media fatigue antara kedua kelompok jenis kelamin, karena literatur terdahulu menunjukkan arah temuan yang tidak konsisten. Ruang lingkup konstruk mengacu pada pemahaman multidimensional social media fatigue yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku (Zhang et al., 2021). Aspek kognitif berkaitan dengan kejenuhan dalam menerima dan memproses arus informasi digital; aspek emosional mencerminkan rasa lelah, jenuh, atau kewalahan saat berinteraksi melalui media sosial; sedangkan aspek perilaku tercermin pada kecenderungan mengurangi atau menarik diri dari keterlibatan di media sosial. Pengukuran dalam penelitian menggunakan Social Media Fatigue Scale yang dirujuk dari adaptasi Azhari et al. (2024), sedangkan perbandingan kelompok dilakukan melalui statistik inferensial nonparametrik sesuai distribusi data. Penelitian dibatasi pada perbandingan skor social media fatigue berdasarkan kategori jenis kelamin yang tersedia dalam data dan tidak menguji mekanisme kausal seperti FoMO, information overload, intensitas penggunaan, jenis platform, atau strategi coping. Pembatasan ini penting agar interpretasi hasil tetap sejalan dengan desain komparatif yang digunakan. Secara teoretis, penelitian diharapkan memperkaya bukti mengenai variasi social media fatigue pada konteks lokal Indonesia; secara praktis, hasilnya dapat menjadi dasar awal bagi konselor dan praktisi kesehatan

mental untuk menyusun edukasi kesejahteraan digital yang lebih peka terhadap heterogenitas pengguna.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif-deskriptif dan pengambilan data secara potong lintang. Desain tersebut dipilih karena tujuan utama penelitian adalah membandingkan distribusi skor social media fatigue pada dua kelompok jenis kelamin dalam satu periode pengukuran, bukan menguji perubahan longitudinal atau hubungan sebab-akibat antarvariabel. Unit analisis adalah individu dewasa awal yang berdomisili di Kota Padang dan aktif menggunakan media sosial. Batas usia 18–25 tahun digunakan untuk merepresentasikan fase emerging adulthood, yaitu periode perkembangan yang ditandai oleh eksplorasi identitas dan perubahan peran sosial yang intensif (Arnett, 2014). Variabel terikat penelitian adalah skor total social media fatigue, sedangkan variabel pengelompokan adalah jenis kelamin yang tercatat sebagai laki-laki atau perempuan pada data penelitian. Kerangka komparatif ini memungkinkan pengujian apakah kedua kelompok memiliki distribusi skor yang berbeda secara statistik. Karena penelitian bersifat observasional dan tidak memberikan perlakuan, hasil analisis ditafsirkan sebagai perbedaan kelompok, bukan sebagai pengaruh atau efek kausal jenis kelamin terhadap kelelahan media sosial. Perbedaan tersebut penting karena literatur menunjukkan bahwa social media fatigue berhubungan dengan berbagai stressor lain, seperti information overload, FoMO, penggunaan kompulsif, dan karakteristik platform (Ou et al., 2023; Qin et al., 2024). Dengan demikian, desain penelitian secara sengaja dibatasi pada pertanyaan komparatif agar simpulan tetap sesuai dengan data yang tersedia.

Partisipan dan teknik sampling

Populasi sasaran penelitian adalah dewasa awal berusia 18–25 tahun di Kota Padang yang aktif menggunakan media sosial sekurang-kurangnya selama enam bulan terakhir. Pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan teknik convenience sampling, yaitu merekrut partisipan yang dapat dijangkau melalui penyebaran kuesioner daring. Teknik ini sesuai untuk pengumpulan data eksploratif-komparatif yang memerlukan akses cepat terhadap pengguna media sosial, tetapi tidak memberikan peluang pemilihan yang sama bagi seluruh anggota populasi sehingga generalisasi perlu dilakukan secara hati-hati (Etikan et al., 2016). Sebanyak 109 respons memenuhi kriteria untuk dianalisis. Komposisi sampel terdiri atas 70 laki-laki (64,2%) dan 39 perempuan (35,8%), sehingga ukuran kedua kelompok tidak seimbang. Seluruh partisipan berada dalam rentang usia yang telah ditetapkan dan memiliki pengalaman penggunaan media sosial sesuai kriteria inklusi. Ketidakseimbangan jumlah kelompok tidak membatalkan analisis Mann–Whitney, tetapi tetap menjadi pertimbangan ketika menilai kestabilan estimasi dan keterwakilan hasil. Penggunaan convenience sampling juga berarti bahwa sampel lebih tepat dipahami sebagai gambaran kelompok dewasa awal yang terjangkau oleh proses rekrutmen penelitian, bukan sebagai sampel probabilitas seluruh dewasa awal di Kota Padang. Karena itu, interpretasi difokuskan pada pola perbedaan yang ditemukan dalam sampel dan tidak diperluas menjadi prevalensi populasi.

Karakteristik lain seperti pendidikan, pekerjaan, durasi harian, dan platform dominan tidak tersedia dalam naskah sumber, sehingga tidak digunakan untuk stratifikasi atau penyesuaian statistik.

Instrumen dan prosedur

Data primer dikumpulkan menggunakan Social Media Fatigue Scale yang dalam naskah sumber dirujuk pada adaptasi Azhari et al. (2024). Instrumen disajikan dalam format skala Likert lima poin, dengan pilihan respons dari 1 (Sangat Tidak Setuju) sampai 5 (Sangat Setuju); skor yang lebih tinggi merepresentasikan pengalaman social media fatigue yang lebih kuat. Konstruk yang diukur mencakup tiga domain, yaitu pengalaman kognitif, emosional, dan perilaku. Struktur tiga dimensi tersebut sejalan dengan pengembangan Social Media Fatigue Scale oleh Zhang et al. (2021), yang mendefinisikan fatigue sebagai pengalaman multidimensional yang melibatkan kejenuhan pemrosesan informasi, respons emosional negatif, dan kecenderungan mengurangi keterlibatan. Versi adaptasi yang dilaporkan oleh Azhari et al. (2024) memiliki 14 item valid dengan koefisien reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,816. Dalam penelitian ini, kuesioner didistribusikan secara daring melalui media sosial dan formulir elektronik kepada calon partisipan yang sesuai dengan kriteria usia dan penggunaan aktif. Respons yang memenuhi kriteria kemudian digunakan dalam analisis. Prosedur daring dipilih karena selaras dengan karakteristik populasi pengguna media sosial dan memungkinkan akses terhadap partisipan di berbagai lokasi dalam Kota Padang. Namun, karena naskah sumber belum memuat rincian proses adaptasi yang diterapkan pada sampel ini, pelaporan instrumen dibatasi pada informasi yang terdokumentasi dan tidak menambahkan klaim validitas lokal yang belum tersedia.

Analisis data

Analisis data dilakukan dalam dua tahap menggunakan SPSS versi 20 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Tahap pertama adalah pemeriksaan distribusi skor social media fatigue menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Kriteria keputusan menetapkan bahwa nilai $p < 0,05$ menunjukkan penyimpangan yang signifikan dari distribusi normal. Karena hasil uji normalitas menunjukkan $p < 0,001$, perbandingan dua kelompok tidak dilakukan dengan independent-samples t test, melainkan menggunakan Mann-Whitney U test sebagai prosedur nonparametrik untuk membandingkan distribusi peringkat skor antara kelompok laki-laki dan perempuan (Field, 2018). Hasil utama dilaporkan dalam bentuk jumlah partisipan, mean rank, sum of ranks, nilai U, nilai Z, dan p dua-arah. Untuk melengkapi signifikansi statistik dengan informasi mengenai magnitudo perbedaan, revisi ini juga menghitung effect size r menggunakan rumus $r = |Z| / \sqrt{N}$, dengan N sebagai jumlah seluruh observasi yang dianalisis. Berdasarkan $Z = -2,637$ dan $N = 109$, diperoleh $r = 0,25$. Effect size digunakan untuk mencegah interpretasi yang semata-mata bertumpu pada p-value dan untuk menunjukkan bahwa perbedaan yang signifikan secara statistik tidak otomatis berarti perbedaan yang besar secara praktis. Hipotesis nol ditolak apabila $p < 0,05$, sedangkan arah perbedaan ditentukan berdasarkan pola mean rank kedua kelompok. Tidak dilakukan pemodelan mediasi, moderasi, atau prediksi karena variabel antecedent tersebut tidak diukur dalam desain penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi data dan pemilihan uji

Analisis diawali dengan pemeriksaan distribusi skor total social media fatigue sebelum membandingkan kelompok laki-laki dan perempuan. Seperti ditunjukkan pada Tabel 1, uji Kolmogorov-Smirnov menghasilkan statistik 0,126 pada $N = 109$ dengan $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa distribusi skor berbeda secara signifikan dari distribusi normal pada taraf $\alpha = 0,05$. Temuan ini menjadi dasar metodologis untuk tidak menggunakan independent-samples t test yang mengandalkan asumsi distribusi tertentu pada data dan selanjutnya memilih Mann-Whitney U test. Keputusan tersebut juga mempertahankan fokus analisis pada urutan atau peringkat skor antarpartisipan, sehingga pengujian perbedaan dua kelompok tetap dapat dilakukan tanpa memaksakan asumsi normalitas yang tidak dipenuhi. Hasil normalitas tidak dimaknai sebagai indikasi bahwa data “buruk”, melainkan sebagai karakteristik empiris distribusi skor yang menentukan pilihan teknik analisis. Pada penelitian psikologis berbasis skala Likert, bentuk distribusi dapat dipengaruhi oleh konsentrasi respons pada kategori tertentu, heterogenitas pengalaman pengguna, dan variasi intensitas paparan digital. Karena naskah sumber tidak menyediakan median, kuartil, atau histogram, interpretasi distribusi pada penelitian ini dibatasi pada hasil uji yang tersedia. Dengan pendekatan tersebut, langkah analisis tetap transparan dan konsisten dengan tujuan komparatif penelitian serta mengurangi risiko menghasilkan simpulan yang bergantung pada asumsi parametrik yang tidak terpenuhi. Pemilihan uji ini karena itu merupakan konsekuensi langsung dari karakteristik data, bukan pilihan analisis setelah melihat arah hasil kelompok.

Table 1. Hasil uji normalitas social media fatigue

Variabel	N	K-S Statistic	p	Keputusan
Social media fatigue	109	0,126	< 0,001	Tidak normal

Pilihan analisis berbasis peringkat juga selaras dengan sifat literatur social media fatigue yang memperlihatkan heterogenitas konteks penggunaan. Meta-analisis Ou et al. (2023) menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara berbagai stressor dan social media fatigue dapat berubah menurut karakteristik metodologis dan konteks, termasuk komposisi gender, platform, pendidikan, serta teknik sampling. Studi Kim et al. (2024) memperlihatkan bahwa pengguna platform berbasis gambar dan berbasis teks menghadapi pola overload yang berbeda, sedangkan Hattingh et al. (2022) menemukan bahwa hubungan FoMO, overload, penggunaan kompulsif, dan fatigue tidak sepenuhnya sama pada Instagram dan Snapchat. Artinya, skor fatigue dalam satu sampel wajar mencerminkan kombinasi pengalaman digital yang tidak homogen. Dalam konteks Kota Padang, Khairati et al. (2025) juga menunjukkan bahwa social media fatigue mahasiswa perlu dibaca bersama karakteristik demografis dan pola akses teknologi, bukan sebagai pengalaman yang seragam pada seluruh pengguna. Oleh karena itu, distribusi nonnormal pada sampel penelitian ini tidak digunakan untuk membuat penjelasan substantif tentang penyebab fatigue, tetapi menjadi sinyal untuk memilih prosedur inferensial yang lebih sesuai. Pendekatan tersebut penting agar pembahasan tidak mencampurkan persoalan distribusi statistik dengan mekanisme psikologis yang sebenarnya tidak diukur. Dengan dasar ini, analisis berikutnya diarahkan pada perbedaan peringkat skor antara kelompok jenis kelamin dan pada besarnya perbedaan yang terobservasi. Kerangka ini

membantu menempatkan keputusan statistik dalam konteks penelitian digital yang memang sangat beragam.

Perbedaan deskriptif berdasarkan jenis kelamin

Distribusi peringkat pada Tabel 2 memperlihatkan pola deskriptif yang jelas antara dua kelompok. Dari 109 partisipan, 70 laki-laki memiliki mean rank sebesar 60,95 dengan sum of ranks 4.266,50, sedangkan 39 perempuan memiliki mean rank sebesar 44,32 dengan sum of ranks 1.728,50. Selisih mean rank sebesar 16,63 menunjukkan bahwa skor social media fatigue yang lebih tinggi lebih sering menempati posisi peringkat atas pada kelompok laki-laki daripada pada kelompok perempuan dalam sampel penelitian ini. Mean rank tidak sama dengan rerata skor mentah, sehingga angka tersebut tidak boleh ditafsirkan sebagai selisih unit skala antara laki-laki dan perempuan. Namun, karena Mann-Whitney bekerja dengan urutan skor, pola peringkat memberikan informasi awal mengenai arah perbedaan yang kemudian diuji secara inferensial. Komposisi sampel yang tidak seimbang, yakni 64,2% laki-laki dan 35,8% perempuan, juga perlu diperhatikan ketika membaca hasil deskriptif. Ketidakeimbangan tersebut tidak dengan sendirinya menjelaskan arah perbedaan, tetapi membatasi sejauh mana pola sampel dapat dianggap mewakili distribusi populasi dewasa awal di Kota Padang. Oleh sebab itu, temuan deskriptif pada Tabel 2 diposisikan sebagai bukti mengenai arah perbedaan dalam sampel, sementara keputusan tentang kebermaknaan statistik ditentukan melalui nilai U dan p pada tahap berikutnya. Pola tersebut selanjutnya memerlukan konfirmasi inferensial agar selisih peringkat tidak dibaca hanya sebagai variasi sampel.

Table 2. Peringkat social media fatigue berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Laki-laki	70	60,95	4.266,50
Perempuan	39	44,32	1.728,50
Total	109	—	—

Arah perbedaan yang menunjukkan mean rank lebih tinggi pada laki-laki memiliki dukungan sekaligus kontradiksi dalam literatur Indonesia dan internasional. Rahardjo et al. (2021) melaporkan bahwa mahasiswa laki-laki lebih rentan mengalami social media fatigue pada konteks pembelajaran dari rumah selama pandemi, sehingga pola penelitian ini memiliki kesamaan pada arah kelompok yang lebih tinggi. Sebaliknya, Zulvi et al. (2025) menemukan social media fatigue perempuan lebih tinggi daripada laki-laki pada sampel mahasiswa, menunjukkan bahwa perbedaan berbasis jenis kelamin tidak bersifat universal. Bukti lintas negara juga menggambarkan ketergantungan pada konteks: Al-Shatti et al. (2022) menemukan perbedaan gender pada salah satu sampel di Kuwait, tetapi pola serupa tidak muncul pada sampel Inggris. Jaya et al. (2025) bahkan menunjukkan bahwa mekanisme yang menghubungkan FoMO dan social media fatigue melalui upward appearance comparison berbeda antara peserta laki-laki dan perempuan. Ketidakkonsistenan tersebut memperkuat argumen bahwa jenis kelamin sebaiknya tidak diperlakukan sebagai penjelasan tunggal. Perbedaan pola penggunaan, motif, paparan platform, social comparison, overload, serta karakteristik sampel dapat berinteraksi dengan kategori demografis dan menghasilkan temuan yang berbeda (Ou et al., 2023). Dengan demikian, mean rank laki-laki yang lebih tinggi pada penelitian ini lebih tepat dipahami sebagai karakteristik sampel lokal yang

memerlukan pengujian dan replikasi, bukan sebagai atribut tetap seluruh laki-laki dewasa awal.

Pengujian hipotesis dan magnitudo perbedaan

Pengujian hipotesis pada Tabel 3 mengonfirmasi bahwa perbedaan peringkat antara kedua kelompok signifikan secara statistik. Mann-Whitney U test menghasilkan $U = 948,50$, Wilcoxon $W = 1.728,50$, $Z = -2,637$, dan $p = 0,008$ untuk pengujian dua-arah. Karena p lebih kecil daripada $\alpha = 0,05$, hipotesis nol yang menyatakan tidak terdapat perbedaan social media fatigue antara laki-laki dan perempuan ditolak. Jika hasil tersebut dibaca bersama Tabel 2, kelompok laki-laki pada sampel ini memiliki tingkat social media fatigue yang secara statistik lebih tinggi daripada kelompok perempuan. Untuk menghindari ketergantungan pada p -value, magnitudo perbedaan juga dihitung menggunakan $r = |Z|/\sqrt{N}$ dan menghasilkan $r = 0,25$. Nilai ini menunjukkan bahwa perbedaan yang terdeteksi signifikan tetapi tidak berukuran besar, sehingga relevansi praktisnya perlu ditafsirkan secara proporsional. Dengan kata lain, terdapat tumpang tindih pengalaman social media fatigue antarindividu pada kedua kelompok meskipun kecenderungan peringkat keseluruhan berbeda. Temuan ini juga berarti bahwa jenis kelamin dapat digunakan sebagai salah satu karakteristik untuk memahami variasi skor pada sampel, tetapi tidak cukup untuk memprediksi pengalaman setiap individu. Pelaporan effect size memperjelas batas tersebut dan memberi dasar yang lebih kuat untuk membandingkan hasil penelitian ini dengan studi lain yang menggunakan ukuran sampel, instrumen, atau konteks berbeda. Karena desain bersifat cross-sectional, perbedaan tersebut juga tidak memberikan informasi mengenai urutan waktu munculnya fatigue.

Table 3. Hasil Mann-Whitney U test dan effect size

Statistik	Nilai
Mann-Whitney U	948,50
Wilcoxon W	1.728,50
Z	-2,637
p (2-tailed)	0,008
Effect size (r)	0,25
Keputusan	H_0 ditolak

Signifikansi statistik yang disertai effect size moderat-kecil konsisten dengan literatur yang memandang social media fatigue sebagai fenomena multifaktorial. Meta-analisis Ou et al. (2023) menunjukkan bahwa stressor psikologis dan perilaku, seperti information overload, social overload, kecemasan jejaring sosial, serta penggunaan bermasalah, memiliki hubungan yang lebih kuat dengan fatigue daripada penjelasan yang hanya bertumpu pada karakteristik demografis. Studi Pang (2021) menemukan hubungan information overload dengan social media fatigue pada pengguna muda WeChat, sementara Qin et al. (2024) menunjukkan kontribusi penggunaan kompulsif, FoMO, dan overload serta peran protektif social media self-efficacy. Pada emerging adults, FoMO juga berkaitan dengan social media fatigue (Ardelia et al., 2024), dan studi lain menempatkan emotional exhaustion sebagai mekanisme yang menghubungkan berbagai overload dan concerns dengan fatigue (Sheng et al., 2023). Pada dewasa awal Indonesia, Sabarky et al. (2023) menemukan bahwa information overload memediasi hubungan antara intensitas penggunaan Instagram dan social media fatigue. Bukti tersebut menyediakan mekanisme yang

masuk akal untuk diteliti lebih lanjut, tetapi mekanisme itu tidak diukur dalam penelitian ini. Karena itu, hasil U test tidak membuktikan bahwa laki-laki mengalami fatigue lebih tinggi akibat information overload, strategi koping tertentu, FoMO, atau pola penggunaan platform tertentu. Penjelasan semacam itu hanya dapat dinilai jika variabel terkait diukur secara langsung dalam desain yang sesuai. Kehati-hatian ini membedakan antara hasil empiris penelitian—yakni perbedaan distribusi skor berdasarkan jenis kelamin—dan interpretasi teoritis yang berasal dari studi lain. Pemisahan tersebut penting untuk menjaga validitas kesimpulan dan mencegah klaim kausal yang melampaui data.

Makna temuan, batas interpretasi, dan implikasi

Secara substantif, hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori jenis kelamin berasosiasi dengan perbedaan skor total social media fatigue pada sampel dewasa awal di Kota Padang, tetapi data yang tersedia belum memungkinkan identifikasi dimensi mana yang paling berkontribusi terhadap perbedaan tersebut. Instrumen penelitian merepresentasikan pengalaman kognitif, emosional, dan perilaku, namun naskah sumber hanya melaporkan skor total dan tidak menyediakan hasil terpisah untuk setiap dimensi. Oleh karena itu, tidak tepat menyimpulkan bahwa laki-laki khususnya lebih mengalami kelelahan kognitif, kelelahan emosional, atau behavioral withdrawal tanpa analisis subskala. Temuan utama harus dibaca pada level konstruk total: secara keseluruhan, kelompok laki-laki menempati peringkat skor fatigue lebih tinggi daripada kelompok perempuan. Batas interpretasi ini relevan karena penelitian lain menunjukkan bahwa komponen fatigue dapat menonjol secara berbeda menurut konteks. Khairati et al. (2025), misalnya, menemukan pengalaman kognitif sebagai komponen dengan nilai rata-rata tertinggi pada mahasiswa dalam studi berbasis demografi dan akses teknologi, sedangkan Zhang et al. (2021) menegaskan bahwa social media fatigue terdiri atas komponen kognitif, emosional, dan perilaku yang berkaitan tetapi dapat dibedakan. Dengan demikian, penelitian ini memperluas bukti lokal pada level perbandingan kelompok, tetapi belum menguji profil multidimensional antarjenis kelamin. Analisis subskala pada penelitian berikutnya akan membantu menentukan apakah perbedaan total berasal dari pola dimensi yang sama atau berbeda.

Implikasi praktis temuan ini adalah perlunya program kesejahteraan digital yang tidak mengasumsikan kebutuhan seluruh pengguna sama. Kelompok dengan skor lebih tinggi dapat menjadi sasaran skrining atau edukasi tambahan, tetapi intervensi sebaiknya berfokus pada faktor yang dapat diubah, bukan pada jenis kelamin sebagai label risiko. Literatur menunjukkan beberapa target yang layak diuji, antara lain pengelolaan information overload dan notifikasi, penguatan kontrol diri, peningkatan social media self-efficacy, serta kesadaran terhadap FoMO dan pola penggunaan kompulsif (Pang, 2021; Świątek et al., 2023; Qin et al., 2024). Platform juga perlu dipertimbangkan karena sumber tekanan pada media berbasis gambar dapat berbeda dari media berbasis teks (Kim et al., 2024). Bagi konselor perguruan tinggi dan praktisi kesehatan mental di Padang, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar awal untuk melakukan asesmen yang lebih individual terhadap kebiasaan digital, bukan untuk menyimpulkan bahwa semua laki-laki lebih rentan. Secara ilmiah, penelitian lanjutan perlu menggunakan sampling yang lebih representatif dan seimbang, melaporkan median serta rentang interkuartil, menguji reliabilitas instrumen pada sampel aktual, dan mengukur variabel seperti durasi penggunaan,

platform dominan, FoMO, information overload, social comparison, serta strategi koping. Desain multivariat kemudian dapat menentukan apakah perbedaan jenis kelamin tetap muncul setelah faktor-faktor tersebut dikendalikan. Langkah ini akan mengubah temuan komparatif saat ini menjadi penjelasan mekanistik yang lebih kuat dan dapat ditindaklanjuti.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan social media fatigue yang signifikan antara laki-laki dan perempuan pada dewasa awal di Kota Padang, dengan kecenderungan peringkat skor lebih tinggi pada kelompok laki-laki. Namun, effect size $r = 0,25$ menunjukkan bahwa magnitudo perbedaan relatif terbatas, sehingga jenis kelamin tidak seharusnya diperlakukan sebagai penjelasan tunggal bagi kelelahan media sosial. Kontribusi utama penelitian terletak pada penyediaan bukti komparatif lokal yang memperkaya temuan sebelumnya yang masih inkonsisten mengenai perbedaan social media fatigue berdasarkan jenis kelamin. Hasil ini mendukung pentingnya mempertimbangkan heterogenitas pengguna dalam asesmen dan edukasi kesejahteraan digital, sekaligus menegaskan bahwa mekanisme seperti information overload, FoMO, intensitas penggunaan, karakteristik platform, dan strategi koping harus diuji secara langsung sebelum digunakan untuk menjelaskan perbedaan kelompok. Dengan demikian, temuan penelitian ini berfungsi sebagai titik awal untuk pengembangan model yang lebih komprehensif mengenai social media fatigue pada dewasa awal di Indonesia.

REKOMENDASI

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan teknik probability sampling atau strategi sampling terstratifikasi dengan jumlah laki-laki dan perempuan yang lebih seimbang agar keterwakilan sampel meningkat. Studi berikutnya juga perlu melaporkan median dan rentang interkuartil, menguji kembali reliabilitas serta bukti validitas instrumen pada sampel aktual, dan menganalisis skor setiap dimensi social media fatigue secara terpisah. Variabel yang secara teoritis relevan – seperti durasi penggunaan, platform dominan, information overload, communication overload, FoMO, social comparison, kontrol diri, dan strategi koping – perlu diukur secara langsung agar mekanisme perbedaan kelompok dapat diuji melalui analisis multivariat, mediasi, atau moderasi. Bagi konselor, pendidik, dan praktisi kesehatan mental, hasil penelitian dapat digunakan sebagai dasar untuk memperkuat asesmen kebiasaan digital dan program literasi kesejahteraan digital yang bersifat individual, tanpa memberikan label risiko semata-mata berdasarkan jenis kelamin. Keterbatasan utama penelitian ini meliputi convenience sampling, komposisi kelompok yang tidak seimbang, cakupan satu kota, serta desain cross-sectional yang tidak memungkinkan inferensi kausal.

REFERENSI

- Al-Shatti, E., Ohana, M., Odou, P., & Zaitouni, M. (2022). Impression management on Instagram and unethical behavior: The role of gender and social media fatigue. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 9808. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169808>
- Ardelia, V., Jaro'ah, S., Maghfiroh, F., & Laksmiwati, H. (2024). Tired but can't stop: Exploring the association of fear of missing out (FoMo) and social media fatigue

- among emerging adults. *International Journal of Current Educational Research*, 3(1), 43–51. <https://doi.org/10.53621/ijocer.v3i1.304>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- 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>
- Bright, L. F., Logan, K., & Lim, H. S. (2022). Social media fatigue and privacy: An exploration of antecedents to consumers' concerns regarding the security of their personal information on social media platforms. *Journal of Interactive Advertising*, 22(2), 125–140. <https://doi.org/10.1080/15252019.2022.2051097>
- 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, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Hattingh, M., Dhir, A., Ractham, P., Ferraris, A., & Yahiaoui, D. (2022). Factors mediating social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: A comparative study among Instagram and Snapchat users. *Technological Forecasting and Social Change*, 185, 122099. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122099>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Jaya, Y., Sukamto, M. E., & Putri, M. A. S. (2025). Social media fatigue in emerging adulthood: Exploring the role of fear of missing out and upward appearance comparison. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1), 2596661. <https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2596661>
- 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, 121039. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
- 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). <https://doi.org/10.25217/0020258654200>
- Kim, S., Ma, I., & Son, J. (2024). How does stress experienced on Instagram differ from Threads? Comparing social media fatigue based on platform types. *Computers in Human Behavior*, 157, 108249. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108249>

- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V.-S. (2021). COVID-19 information overload and Generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Malik, A., Dhir, A., Kaur, P., & Johri, A. (2021). Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study. *Information Technology & People*, 34(2), 557–580. <https://doi.org/10.1108/ITP-06-2019-0289>
- Ou, M., Zheng, H., Kim, H. K., & Chen, X. (2023). A meta-analysis of social media fatigue: Drivers and a major consequence. *Computers in Human Behavior*, 140, 107597. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107597>
- Pang, H. (2021). How compulsive WeChat use and information overload affect social media fatigue and well-being during the COVID-19 pandemic? A stressor-strain-outcome perspective. *Telematics and Informatics*, 64, 101690. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101690>
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, 1277846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2021). Social media fatigue pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19: Peran neurotisme, kelebihan informasi, invasion of life, kecemasan, dan jenis kelamin. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(2), 142–152. <https://doi.org/10.7454/jps.2021.16>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Sabarky, M. A., Karyanta, N. A., & Anggarani, F. K. (2023). Information overload as a mediator in the relationship between Instagram's social media use intensity and social media fatigue in emerging adulthood. *Jurnal ASPIKOM*, 8(2), 305–318. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v8i2.1274>
- Sheng, N., Yang, C., Han, L., & Jou, M. (2023). Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion. *Computers in Human Behavior*, 139, 107500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>
- Świątek, A. H., Szcześniak, M., Aleksandrowicz, B., Zaczekowska, D., Wawer, W., & Ścisłowska, M. (2023). Problematic smartphone use and social media fatigue: The mediating role of self-control. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 211–222. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S389806>
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Dark consequences of social media-induced fear of missing out (FoMO): Social media stalking, comparisons, and fatigue. *Technological Forecasting and Social Change*, 171, 120931. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120931>
- 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 cognitive-behavioral-emotional perspective. *PLOS ONE*, 16(1), e0245464. <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>