

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP
SOCIAL MEDIA FATIGUE PADA MAHASISWA
PENGGUNA SOSIAL MEDIA**



Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

OLEH:

SALSABILLA ALMIRA IRWANDIKA

04041182126004

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2025

HALAMAN PENGESAHAN
PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE*
PADA MAHASISWA PENGGUNA SOSIAL MEDIA
SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh

SALSABILLA ALMIRA IRWANDIKA

Telah ditetapkan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 5 Mei 2025

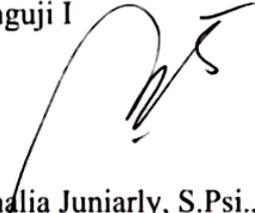
Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing Skripsi I



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Penguji I



Amalia Juniarily, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 197906262023212018

Dosen Pembimbing Skripsi II



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

Penguji II



Yeni Anna Appulembang, M.A., Psy.
NIP. 198409222018032001

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 5 Mei 2025



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Salsabilla Almira Irwandika
NIM : 04041182126004
Program studi : Psikologi
Fakultas : Kedokteran
Judul Skripsi : Peran Regulasi Emosi terhadap *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media

Indralaya, 21 April 2025

Menyetujui,

Dosen Pembimbing Skripsi I

Dosen Pembimbing Skripsi II



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya, Salsabilla Almira Irwandika dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam penelitian ini dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia untuk dicabut derajat kesarjanaannya.

Indralaya, 5 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Salsabilla Almira Irwandika
NIM. 04041182126004

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta rezeki, sehingga peneliti dapat menyelesaikan setiap proses dalam pengerjaan skripsi ini. Dengan penuh rasa syukur, peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada:

1. Orang tua tersayang, kepada mama dan papa, yang selalu menjadi sumber utama atas doa, kasih sayang, dan dukungan tanpa henti. Terima kasih untuk segalanya.
2. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, dorongan, dan masukan kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Terima kasih atas ilmu, arahan, dan motivasi yang tak ternilai harganya.
3. Adik, kerabat, dan teman-teman yang telah terlibat dan membantu dalam proses pengambilan data pada penelitian ini. Terima kasih atas segala bantuan kalian yang sangat berarti.

HALAMAN MOTTO

“Jalanin aja lah!”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena berkat limpahan rahmat dan karunia-Nya lah peneliti mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peran Regulasi Emosi Terhadap *Social Media Fatigue* Pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media” ini dengan semaksimal mungkin. Selama penyusunan tugas akhir skripsi ini, peneliti banyak menghadapi kesulitan dan hambatan. Namun, dengan bantuan dari berbagai pihak hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si.
2. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, bapak Prof. Dr. dr. Mgs. Irsan Saleh, M.Biomed.
3. Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, serta Dosen Pembimbing Skripsi II, Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si. yang telah memberi banyak bantuan, motivasi dan arahan, dalam membimbing peneliti selama pengerjaan hingga akhirnya tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan
4. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, Ibu Marisyah Pratiwi, M.Psi., Psikolog.
5. Dosen Pembimbing Skripsi I, Ibu Ayu Purnama Sari, S.Psi., MA. yang telah memberikan bantuan, motivasi, arahan, semangat, dan kesabaran dalam membimbing peneliti.

6. Kedua orangtua, adik, mbah uti dan mbah kung yang selalu mendoakan, mendukung, memberikan kasih sayang dan semangatnya kepada peneliti dalam setiap proses perkuliahan.
7. Sahabat dan orang-orang baik yang selalu mendoakan, mendukung dan memberikan semangat, membantu peneliti selama proses perkuliahan.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan tidak luput dari kesalahan dalam penyusunan. Oleh karena itu, peneliti sangat terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun dari para pembaca untuk dapat menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi. Akhir kata, peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan berbagai pihak yang ada.

Indralaya, 21 April 2025



Salsabilla Almira Irwandika
NIM. 0404118226004

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRAC	xvi
BAB I PENDAHULUAN	17
A. Latar Belakang Masalah.....	17
B. Rumusan Masalah	29
C. Tujuan Penelitian	29
D. Manfaat Penelitian	30
1. Teoritis	30
2. Praktis.....	30
E. Keaslian Penelitian.....	31
BAB II LANDASAN TEORI	43
A. <i>Social Media Fatigue</i>	43
1. Definisi <i>Social Media Fatigue</i>	43
2. Aspek-aspek <i>Social Media Fatigue</i>	45
3. Faktor-faktor <i>Social Media Fatigue</i>	48

B.	Regulasi Emosi.....	52
3.	Faktor Regulasi Emosi	55
4.	Strategi Regulasi Emosi	56
C.	Peran Regulasi Emosi Terhadap <i>Social Media Fatigue</i>	57
D.	Kerangka Berpikir.....	63
E.	Hipotesis Penelitian.....	64
BAB III METODE PENELITIAN		65
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	65
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	65
1.	Regulasi Emosi.....	65
2.	<i>Social Media Fatigue</i>	66
C.	Populasi dan Sampel Penelitian	67
1.	Populasi	67
2.	Sampel.....	67
3.	Teknik Pengambilan Sampel.....	68
4.	Jumlah Sampel Penelitian	68
D.	Metode Pengumpulan Data	69
1.	Skala <i>Social Media Fatigue</i>	71
2.	Skala Regulasi Emosi.....	71
E.	Validitas dan Reliabilitas	72
1.	Validitas	72
2.	Reliabilitas	73
F.	Metode Analisis Data	74
1.	Uji Asumsi Penelitian	74
2.	Uji Hipotesis.....	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		76
A.	Orientasi Kancah.....	76
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	87
1.	Persiapan Administrasi.....	87
2.	Persiapan Alat Ukur	87

3. Pelaksanaan Penelitian	95
A. Hasil Penelitian	104
1. Deskripsi Subjek Penelitian	104
2. Deskripsi Data Penelitian	111
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	114
C. Hasil Analisis Tambahan	118
1. Uji Beda <i>Social Media Fatigue</i> dan Regulasi Emosi Berdasrkan Usia	118
2. Uji Beda <i>Social Media Fatigue</i> dan Regulasi Emosi Berdasarkan Durasi Penggunaan Sosial Media Dalam Sehari	121
3. Uji Beda <i>Social Media Fatigue</i> dan Regulasi Emosi Berdasarkan Jumlah Sosial Media Yang Digunakan	122
4. Uji Sumbangan Efektif Dimensi Regulasi Emosi.....	123
D. Pembahasan.....	124
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran.....	135
1. Bagi Mahasiswa Pengguna Sosial Media	135
2. Bagi Peneliti Selanjutnya	136
C. Keterbatasan Penelitian.....	137
LAMPIRAN.....	142

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Bobot Skor Pernyataan.....	71
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Social Media Fatigue</i>	71
Tabel 3.3 Blueprint Skala Regulasi Emosi	72
Tabel 4. 1 Distribusi Skala <i>Social Media Fatigue</i> Aitem Valid dan Gugur	91
Tabel 4. 2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Social Media Fatigue</i>	92
Tabel 4. 3 Distribusi Skala Regulasi Emosi Aitem Valid dan Gugur.....	94
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi.....	95
Tabel 4.5 Penyebaran Skala <i>Tryout</i>	100
Tabel 4.6 Penyebaran Skala Penelitian Secara <i>Online</i>	103
Tabel 4.7 Penyebaran Skala Penelitian Secara <i>Offline</i>	104
Tabel 4.8 Deskripsi Usia Responden Penelitian	104
Tabel 4.9 Deskripsi Durasi Penggunaan Sosial Media Responden Dalam Sehari	105
Tabel 4.10 Deskripsi Aplikasi Sosial Media yang Digunakan Responden.....	105
Tabel 4.11 Jumlah Aplikasi Sosial Media yang Digunakan Responden	106
Tabel 4.12 Frekuensi Paparan Konten Negatif di Sosial Media	106
Tabel 4.13 Pengaruh Konten Negatif di Sosial Media pada Emosi.....	107
Tabel 4.14 Pengaruh Notifikasi Media Sosial terhadap Konsentrasi Responden	107
Tabel 4.15 Kemampuan Responden dalam Menyaring Informasi.....	108
Tabel 4.16 Tekanan Responden untuk Tetap Aktif di Media Sosial	109
Tabel 4.17 Kebutuhan Responden Untuk Terlihat Sempurna di sosial media ...	109
Tabel 4.18 Deskripsi Tujuan Responden Menggunakan Sosial Media	110

Tabel 4.19 Deskripsi Pengelompokan Asal Universitas Berdasarkan Letak Pulau	110
Tabel 4.20 Deskripsi Data Penelitian.....	111
Tabel 4.21 Formulasi Kategorisasi	112
Tabel 4. 22 Deskripsi Kategorisasi Variabel <i>Social Media Fatigue</i>	112
Tabel 4.23 Deskripsi Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi	113
Tabel 4.24 Hasil Uji Normalitas Variabel Penelitian.....	114
Tabel 4. 25 Hasil Uji Linearitas Variabel Penelitian	115
Tabel 4. 26 Hasil Uji Linearitas Menggunakan Variabel Kuadratik	116
Tabel 4.27 Hasil Uji Regresi Kuadrat <i>Social Media Fatigue</i> dan Regulasi Emosi	117
Tabel 4.28 Hasil Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi dan <i>Social Media Fatigue</i> Berdasarkan Usia	119
Tabel 4.29 Hasil <i>Bonferroni</i> Regulasi Emosi Berdasarkan Usia	119
Tabel 4. 30 Hasil Perbedaan <i>Mean</i> Regulasi Emosi Berdasarkan Usia.....	121
Tabel 4.31 Hasil Uji Beda Regulasi Emosi dan <i>Social Media Fatigue</i> Berdasarkan Durasi Penggunaan Sosial Media Dalam Sehari.....	122
Tabel 4.32 Hasil Uji Beda Tingkat Regulasi Emosi dan <i>Social Media Fatigue</i> Berdasarkan Jumlah Sosial Media	122
Tabel 4.33 Deskripsi Data Uji Sumbangan Efektif.....	123
Tabel 4. 34 Hasil Sumbangan Efektif Dimensi Regulasi Emosi Terhadap <i>Social Media Fatigue</i>	123

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 *Scatter Plot* Variabel Penelitian 116

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	143
LAMPIRAN B	155
LAMPIRAN C	198
LAMPIRAN D	226
LAMPIRAN E	252
LAMPIRAN F	258
LAMPIRAN G	266
LAMPIRAN H	271

PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP *SOCIAL MEDIA FATIGUE* PADA MAHASISWA PENGGUNA SOSIAL MEDIA

Salsabilla Almira Irwandika¹, Ayu Purnamasari²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *social media fatigue* pada mahasiswa pengguna sosial media. Hipotesis pada penelitian ini yaitu ada peran regulasi emosi terhadap *social media fatigue*.

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa berusia 18 hingga 24 tahun yang memiliki setidaknya 2 sosial media dan aktif menggunakan setidaknya 7 jam sehari. Partisipan yang terlibat berjumlah 319 orang serta 95 orang untuk uji coba, yang diambil menggunakan Teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan mengacu pada aspek regulasi emosi berdasarkan teori Gross dan Thompson (2007) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,918, serta *social media fatigue* berdasarkan aspek Zhang, Shen, Xin, Sun, Wang, Zhang, dan Ren (2021) dengan nilai reliabilitas 0,947. Analisis data dilakukan menggunakan regresi polynomial bentuk kuadrat.

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai R square 0,103 yang mengindikasikan bahwa regulasi emosi berperan signifikan terhadap *social media fatigue*, dengan sumbangan efektif sebesar 10,3%. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian dan menunjukkan bahwa regulasi emosi berkontribusi dalam meningkatkan *social media fatigue* pada mahasiswa pengguna sosial media.

Kata kunci: Regulasi Emosi, *Social Media Fatigue*, Mahasiswa

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing Skripsi I



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Dosen Pembimbing Skripsi II



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

Mengetahui,

Ketua, Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

THE ROLE OF EMOTION REGULATION ON SOCIAL MEDIA FATIGUE IN COLLEGE STUDENTS WHO USE SOCIAL MEDIA

Salsabilla Almira Irwandika¹, Ayu Purnamasari²

ABSTRAC

This study aims to determine the role of emotion regulation on social media fatigue in students who use social media. The hypothesis in this study is that there is a role of emotion regulation on social media fatigue.

The population of this study were students aged 18 to 24 years who had at least 2 social media and actively used at least 7 hours a day. The participants involved totaled 319 people and 95 people for testing, which were taken using purposive sampling technique. The measuring instrument used refers to aspects of emotion regulation based on Gross and Thompson's (2007) theory with a reliability value of 0.918, and social media fatigue based on aspects of Zhang, Shen, Xin, Sun, Wang, Zhang, and Ren (2021) with a reliability value of 0.947. Data analysis was carried out using quadratic polynomial regression.

The results of the analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) with an R square value of 0.103 which indicates that emotion regulation plays a significant role in social media fatigue, with an effective contribution of 10.3%. This finding supports the research hypothesis and shows that emotion regulation contributes to increasing social media fatigue in college students who use social media.

Keywords: *Emotion Regulation, Social Media Fatigue, College Students*

¹*Students of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

²*Lectures of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University*

Dosen Pembimbing Skripsi I



Ayu Purnamasari, S.Psi., M.A.
NIP. 198612152015042004

Dosen Pembimbing Skripsi II



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

Mengetahui,

Ketua Bagian Psikologi



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat saat ini diakibatkan oleh tingginya tingkat popularitas perangkat digital seperti tablet, telepon seluler, dan laptop sebagai sarana yang mampu mengubah gaya hidup masyarakat khususnya dalam mencari serta berbagi informasi. Perangkat digital mengalami berbagai perubahan salah satunya adalah pembuatan perangkat yang mampu menggunakan internet (Arlinah & Subuh, 2019). Penggunaan perangkat digital seperti telepon genggam terutama dalam memanfaatkan internet saat ini yang meluas juga terbukti meningkatkan efisiensi secara signifikan, sehingga masyarakat mampu memberi, mendapat, dan mencari informasi dengan lebih cepat, lebih akurat, serta lebih mudah (Zhang, Liu, Li, Peng, & Yuan, 2020).

Pengguna internet di Indonesia pada bulan Februari 2024 mencapai 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia dengan penetrasi internet sebesar 79,5% (APJII, 2024). Selain itu, adanya peningkatan signifikan terhadap penggunaan media sosial berdasarkan survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) terhitung sejak tahun 2018 hingga 2024 dengan persentase sebesar 64,8%, 73,7% di 2020, 77,01% di 2022, 78,19% di 2023, dan 79,5% di tahun 2024 (APJII, 2024). Dalam survei tersebut juga diketahui bahwa pengguna media sosial terbanyak adalah orang yang lahir dari rentang tahun 1997 hingga 2012 dengan persentase 34,40%, dilanjut dengan orang yang lahir dari rentang tahun 1981 hingga 1996 dengan persentase

30,62% (APJII, 2024). Survei APJII (2023) juga menunjukkan bahwa alasan utama warga Indonesia terutama anak muda seperti mahasiswa menggunakan internet adalah untuk mengakses media sosial. Oleh sebab itu, tingkat penetrasi penggunaan media sosial mahasiswa mencapai 98,88%.

Media sosial adalah sebuah sarana berbasis daring yang memungkinkan para penggunanya dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan berkreasi melalui blog, jejaring sosial, wiki, forum, dan dunia virtual (Cahyono, 2016). Munculnya media sosial juga memberikan beragam manfaat sebagai wadah berbasis teknologi internet yang dapat mendukung komunikasi dan interaksi para penggunanya di seluruh dunia dengan cepat dan mudah (Hafiza, Prabowo, & Silfiasari, 2022). Oleh karena itu, media sosial tidak hanya digunakan oleh kalangan umur tertentu saja, namun faktanya media sosial saat ini digunakan oleh berbagai kalangan usia termasuk mahasiswa.

Instagram, Tiktok, Twitter, Whatsapp, Zoom, Snapchat, Youtube, Telegram, Facebook, Line, Kakaotalk merupakan beberapa contoh media sosial yang paling banyak digunakan oleh mahasiswa. Selain itu, Zhang et al (2021) menjelaskan dalam studinya bahwa Instagram, Tiktok, Twitter, Whatsapp, Zoom, Snapchat, Youtube, Telegram merupakan produk atau hasil dari perkembangan zaman khususnya di sektor komunikasi dan informasi digital yang kemudian mampu mengubah dinamika interaksi sosial di seluruh dunia. Media sosial juga menjadi sarana yang mampu memberikan penggunanya suatu kebebasan untuk membangun relasi serta memberikan informasi terkait dengan berbagai hal dengan akses yang mudah (Zhang et al., 2021).

Arlinah & Rahmah Do Subuh (2019) dalam studinya menyebut bahwa penggunaan media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa bertujuan sebagai sarana komunikasi mahasiswa untuk sekedar berkabar dengan rekan, sumber informasi terkait dengan kegiatan akademik atau keseharian, hiburan, aktualisasi diri, mencurahkan isi hati, dan ekonomi. Media sosial juga menjadi sarana yang digunakan mahasiswa untuk mencari relasi dari berbagai daerah dan negara, menunjukkan eksistensinya, serta memudahkan akses terhadap literatur secara daring, dan ajang mengikuti *trend* (Andiarna, Widayanti, Hidayati, & Agustina, 2020). Oleh sebab itu, mahasiswa memiliki keterikatan untuk terus aktif pada aktivitas di media sosial, sehingga keterikatan tersebut tidak dianggap sebagai sebuah masalah, namun sebagai gaya hidup digital yang modern di kalangan anak muda khususnya mahasiswa (Arlinah & Subuh, 2019).

Adanya tekanan sosial, kebutuhan untuk tetap terhubung, dan berlebihnya informasi yang didapat dari aktivitas individu di media sosial mampu menimbulkan perasaan lelah secara mental (Dhir et al., 2018). Hal tersebut juga sejalan dengan pernyataan Elhai et al (2017) dalam studinya menyebutkan bahwa mahasiswa memiliki pandangan untuk tetap aktif serta mengikuti perkembangan tren yang ada di media sosial yang kemudian menimbulkan stres bahkan meningkatkan rasa kelelahan mental. Pandangan untuk tetap aktif dan terlibat dalam berbagai media sosial juga memiliki peran dalam menciptakan tekanan emosional yang kemudian mengarah pada kelelahan secara mental akibat penggunaan media sosial (Dhir et al., 2018).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa dari 28 mahasiswa, lebih dari 51% merasa perlu untuk tetap aktif di media sosial dengan berbagai alasan yang berkaitan dengan kebutuhan informasi dan relasi sosial. Sebagian besar responden menyatakan bahwa mereka khawatir akan ketinggalan informasi mengenai pendidikan, pekerjaan, atau keluarga apabila tidak aktif di media sosial. Beberapa responden juga mengungkapkan bahwa media sosial berperan penting untuk membantu mereka tetap terhubung dengan teman, keluarga, dan dosen, terutama di era digital saat ini. Selain itu, beberapa responden merasa bahwa media sosial menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mereka karena berkaitan dengan tugas-tugas akademik, seperti mendapatkan informasi terkait program studi atau perkembangan terbaru di bidang yang mereka pelajari.

Perasaan untuk tetap aktif yang dimiliki responden juga memberikan beragam dampak, seperti timbulnya rasa tidak tenang, takut, penasaran, gugup, perasaan tertinggal, bahkan terburu-buru. VA dan DS menyebut bahwa akibat dari perasaan untuk tetap aktif di media sosial yang ia rasakan adalah timbulnya perasaan tidak tenang apabila tidak memeriksa notifikasi media sosial dalam beberapa jam. Hal tersebut juga dirasakan oleh AK yang menjelaskan bahwa perasaan takut akibat tidak melihat atau aktif media sosial dalam beberapa jam juga diikuti oleh rasa penasaran, gugup, dan terburu-buru. Selain itu, beberapa responden juga menjelaskan terkait dengan perasaan tertinggal akan sesuatu seperti informasi atau *trend* tertentu jika ia tidak aktif di media sosial.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai orang yang mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi. Trowler, V. (2015)

menjelaskan bahwa mahasiswa adalah mereka yang terlibat dalam kegiatan pendidikan di tingkat perguruan tinggi seperti mengikuti perkuliahan, praktikum, dan aktivitas akademik lainnya yang mendukung proses pembelajaran dan pengembangan keilmuan. Sementara itu, Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990 tentang Pendidikan Tinggi, mendefinisikan mahasiswa sebagai peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi.

Data dari Hootsuite dan We Are Social (2022) menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 170 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia, dengan sebagian besar adalah generasi muda termasuk mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia (KEMENDIKBUD RISTEK) dalam surveinya pada tahun 2021 menemukan bahwa lebih dari 80% mahasiswa di Indonesia menggunakan media sosial untuk berbagai keperluan seperti mencari informasi, berkomunikasi, dan mencari hiburan (KEMENDIKBUD RISTEK, 2021). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu platform media sosial (Andiarna et al., 2020).

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017) dalam studinya menyebut bahwa tingginya aktivitas di media sosial seperti memberi komentar, *like*, membagikan kiriman, dan melihat foto atau video dengan durasi lebih dari 5 jam dalam satu hari memberikan dampak negatif seperti meningkatnya stres dan lelah secara mental. Pada kenyataannya, rata-rata penggunaan media sosial yang dilakukan oleh mahasiswa adalah 6 jam atau lebih dalam satu hari, sehingga berpotensi meningkatkan resiko munculnya perasaan kelelahan akibat aktivitas di media sosial

(Chen, 2019). Sebuah riset yang dipublikasikan oleh Crowdtap, Ipsos MediaCT, dan The Wall Street Journal pada tahun 2014 juga menunjukkan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan untuk mengakses internet dan media sosial mencapai 6 jam 46 menit per hari (Nasrullah, dalam Mulawarman & Nurfitri, 2017).

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh peneliti, lebih dari 71% mahasiswa pernah menonaktifkan akun media sosial mereka. Alasan utama yang diungkapkan oleh responden berkisar dari keinginan untuk beristirahat dari sosial media, menghindari informasi yang tidak diinginkan, hingga merasa perlu lebih fokus pada aktivitas lain seperti belajar atau menghindari distraksi selama waktu penting seperti persiapan ujian. Beberapa mahasiswa menyebutkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan produktif setelah menonaktifkan akun, karena tidak lagi terganggu oleh notifikasi dan bisa lebih fokus pada tugas yang mendesak. Namun, ada juga yang mengalami rasa penasaran atau kecemasan setelah menonaktifkan akun, terutama karena merasa khawatir akan ketinggalan informasi penting. Keputusan untuk menonaktifkan akun sosial media ini juga sering kali dipengaruhi oleh pengalaman negatif seperti *overthinking*, kecemasan, atau perasaan rendah diri yang muncul akibat melihat postingan orang lain.

Lebih lanjut, dalam survei tersebut juga diketahui bahwa terdapat beberapa dampak dari perilaku menonaktifkan akun media sosial seperti timbulnya perasaan tenang, nyaman, lebih fokus pada kehidupan nyata tanpa terganggu oleh informasi yang tidak penting atau menghabiskan waktu yang berlebihan di *platform* media sosial serta bangkit kembali dari tekanan sosial yang dirasakan. Hal ini juga membantu dalam mengurangi beban mental, meningkatkan

produktivitas, dan mengalihkan perhatian ke aktivitas positif seperti olahraga atau memasak. Penghematan kuota internet dan peningkatan fokus belajar juga menjadi manfaat yang dirasakan. Namun, ada juga sisi lain di mana menonaktifkan media sosial bisa menimbulkan rasa penasaran yang membuat seseorang berusaha untuk mengakses akun melalui perangkat lain. Ini dapat memicu *overthinking*, perasaan gagal, atau kebingungan dalam memilih media sosial alternatif.

Pew Research Center (2019) dalam studinya menyebut bahwa sekitar 40% pengguna media sosial, termasuk mahasiswa, melaporkan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis salah satunya adalah timbulnya perasaan lelah akibat interaksi yang intens di platform media sosial. Di Indonesia sendiri, tingkat kelelahan akibat aktivitas pada media sosial yang dialami mahasiswa mencapai lebih dari 80%. Hal tersebut terbukti dari studi yang dilakukan oleh Nurissam & Wulandari tahun 2023 diketahui dari 108 mahasiswa yang berpartisipasi, terdapat 89 atau setara dengan 81,4% diantaranya mengalami *social media fatigue* (Nurissam & Wulandari, 2023). Selain itu, Azhari dalam hasil studinya di tahun 2022 menunjukkan bahwa dari 400 mahasiswa, 73 orang atau 18,3% diantaranya mengalami *social media fatigue* yang tinggi, 254 orang mengalami *social media fatigue* sedang, dan 73 orang atau 18,3% mengalami *social media fatigue* rendah (Azhari, 2022).

Social media fatigue merupakan perasaan subjektif yang mengacu pada kecenderungan perilaku individu untuk menarik diri dari aktivitas di media sosial akibat perasaan kewalahan yang dirasakannya (Zhang et al., 2021). Dalam studinya, Zhang juga menyebutkan bahwa *social media fatigue* terdiri dari aspek *cognitive*

berupa *cognitive overload* adalah keadaan yang disebabkan oleh banyaknya informasi melebihi kemampuan individu untuk mengasimilasi atau memproses informasi dalam waktu tertentu. *Behavioral aspect* mengacu pada perasaan terkuras secara emosional dan mudah tersinggung setelah menggunakan media sosial yang kemudian mengakibatkan individu lupa dan memiliki prospek memori yang rendah. Aspek tersebut dapat dilihat dari penurunan motivasi yang dimiliki individu untuk aktif serta merekomendasikan akun media sosialnya kepada orang lain dan lupa mengenai apa informasi yang didapat ketika aktif bermedia sosial. *Emotional aspect* adalah rasa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh individu seperti rasa kelelahan, bosan, jenuh, pengabaian atau rendahnya ketertarikan ketika menggunakan media sosial (Zhang et al., 2021).

Individu yang mengalami *social media fatigue* memiliki beberapa karakteristik seperti berkurangnya frekuensi keterlibatan serta menurunnya keterlibatan secara emosional di sosial media. Hal tersebut disebabkan oleh rasa kewalahan serta kelelahan akibat banyaknya informasi serta interaksi yang dianggap kurang bermakna, kemudian memicu keinginan untuk menjauhkan diri atau mengurangi keterlibatan di media sosial (Lee & Lee, 2020). Menurunnya keterlibatan individu di media sosial ditunjukkan oleh berkurangnya frekuensi perilaku memberi komentar, *like*, atau *share*.

Penurunan keterlibatan emosional yang dirasa individu terhadap berbagai konten media sosial seperti berkurangnya semangat untuk aktif memberikan respon konten di media sosial individu lain atau informasi (Bright et al., 2015). Penurunan tersebut ditunjukkan dengan berkurangnya perasaan puas serta apresiasi terhadap

aktivitas sosial yang dilakukan melalui media sosial dibanding dengan interaksi secara tatap muka (Zhao et al., 2021). Selain itu, perilaku menghindari suatu notifikasi atau postingan individu tertentu juga dapat dilihat sebagai hal yang menggambarkan menurunnya frekuensi aktif dan keterlibatan emosional yang dirasakan oleh individu.

Bright et al (2014) menjelaskan dalam studinya bahwa *social media fatigue* mampu menimbulkan emosi ambivalen atau negatif yang ditandai dengan penurunan minat, keterlibatan, dan energi dalam penggunaan media sosial akibat berlebihannya informasi yang didapat dari media sosial serta sulitnya memenuhi ekspektasi sosial yang ada. Emosi ambivalen tersebut muncul akibat perasaan monoton serta tidak puas ketika menghadapi konflik dan interaksi negatif di sosial media (Świątek et al., 2021).

Hasil survei yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa lebih dari 86% menyatakan bahwa mereka sengaja menghindari notifikasi atau postingan dari rekan di media sosial. Hal ini dilakukan untuk menghindari konflik, ketidaknyamanan, atau perasaan negatif lainnya. Beberapa responden juga menyampaikan bahwa mereka melakukan hal tersebut disebabkan oleh keterlibatan dalam suatu konflik tertentu dengan orang lain atau ketidakinginan terlihat secara online oleh individu tertentu. Ada pula yang menyatakan bahwa alasan mereka menghindari postingan dari individu tersebut adalah adanya beberapa perbedaan prinsip dan perilaku yang kemudian menimbulkan perasaan enggan untuk terlibat lebih jauh. Bahkan beberapa responden mengaku bahwa mereka menghindari perasaan iri atau tidak ingin terpengaruh dengan pencapaian orang lain di media

sosial, sehingga memilih untuk meminimalisir interaksi dengan konten-konten tersebut. Secara umum, alasan utama perilaku ini adalah kebutuhan untuk menjaga keseimbangan emosional dan menghindari stres akibat interaksi dalam hubungan sosial.

Di sisi lain, *emotional intelligence* dianggap sebagai faktor yang mampu mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk bagaimana individu berinteraksi dan berfungsi dalam dunia digital seperti media sosial (Mayer, Caruso, & Salovey, 2016). Selain itu, Kemampuan untuk mengelola emosi merupakan aspek yang dianggap mampu menjadi faktor protektif terutama pada mahasiswa dengan kehidupan penuh dengan tuntutan akademik dan sosial (Alvarado-Herrera, 2016).

Emotional intelligence mencakup kemampuan yang dimiliki individu untuk memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi yang dimiliki diri sendiri maupun orang lain (Schutte et al., 1997). Schutte dan rekannya (1997) menyebut bahwa *emotional intelligence* terdiri dari beberapa aspek seperti *emotional awareness, using emotions, managing emotions, empathy*, dan *relationship skills* atau kemampuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang positif dan sehat dengan orang lain.

Emotional intelligence melibatkan kemampuan seperti memahami emosi diri sendiri dan orang lain sebagai alat untuk berpikir, memahami makna emosi, dan mengelola emosi sehingga tidak hanya membantu dalam mengelola emosi, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas interaksi sosial di dunia digital (Mayer & Salovey, 2016). Studi oleh Caci et al. (2020) juga menunjukkan bahwa *emotional*

intelligence memainkan peran penting dalam menentukan sejauh mana seseorang kelelahan secara mental akibat aktivitas di media sosial.

Emotional intelligence juga berkaitan dengan kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi suatu masalah atau strategi untuk menghadapi dan mengatasi stres. Chen, G.-M., & Wu, C.-B. (2017) dalam studinya juga menyebut bahwa individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi memiliki kemampuan lebih baik untuk merespon interaksi sosial yang ada di media sosial, termasuk mengurangi konflik dan memperkuat hubungan dengan individu lain. Selain itu, individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi juga menunjukkan peningkatan kemampuan membangun relasi, yang tergambar melalui empati, pengendalian diri, dan motivasi individu untuk menggunakan media sosial (Výrost & Prokopenko, 2019).

Kemampuan untuk mengelola emosi juga memainkan peran penting dalam menghadapi tekanan sosial yang sering muncul melalui media sosial. Penelitian oleh Hemmy, L., & Schäfer, H. (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *emotional intelligence* yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi stres yang disebabkan oleh perbandingan sosial dan *cyberbullying*, serta mampu menggunakan media sosial untuk pengembangan pribadi dan karir yang lebih produktif.

Penggunaan media sosial juga dapat mempengaruhi tingkat *emotional intelligence* individu. *Emotional intelligence* berperan penting dalam cara individu bereaksi dan berinteraksi dalam lingkungan sosial, termasuk di platform media sosial (Goleman, 2015). Interaksi sosial melalui media sosial dapat membantu

dalam melatih pengenalan dan pengelolaan emosi, meningkatkan empati, keterampilan komunikasi interpersonal, serta berkontribusi pada peningkatan *emotional intelligence* seiring berjalannya waktu, terutama jika individu aktif dalam kelompok-kelompok diskusi yang positif dan mendukung (Gómez & Hicks, 2016).

Namun, paparan yang berlebihan terhadap media sosial dapat menurunkan tingkat *emotional intelligence*, meningkatkan kecenderungan kecemasan dan depresi, serta menyebabkan kesulitan dalam mengelola emosi (Caplan & Singh, 2015). Selain itu, aktivitas yang berlangsung dalam waktu yang lama di media sosial dapat menyebabkan kelelahan emosional, yang kemudian dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengatur emosinya (Dhir, Yossatorn, Kaur, & Chen, 2018).

Sejalan dengan hal tersebut, beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu dengan *emotional intelligence* rendah mengalami kesulitan untuk mengendalikan emosi yang kemudian berpotensi menyebabkan reaksi negatif atau perilaku impulsif terkait aktivitas di media sosial. Błachnio, Przepiórka, & Pantic (2016) dalam studinya juga menyebut bahwa individu dengan *emotional intelligence* rendah cenderung menunjukkan respon emosional negatif atau perilaku impulsif ketika beraktivitas di media sosial. Grieve, R., & Watkinson, J (2016) dalam studinya menjelaskan bahwa individu dengan *emotional intelligence* yang rendah tidak hanya cenderung menunjukkan emosi negatif atau perilaku impulsif, namun juga kesulitan dalam mengendalikan emosi yang mereka miliki ketika berkaitan dengan aktivitasnya di media sosial.

Sedangkan, individu dengan *emotional intelligence* tinggi lebih mampu mengendalikan emosi dan waktu terkait beragam konten negatif atau dampak negatif akibat aktivitas di media sosial (Luqman et al., 2017). Azizi, Soroush, dan Khatony (2019) juga mendukung premis tersebut dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *emotional intelligence* yang lebih tinggi dapat mengelola stres dan tekanan akademis dengan lebih efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *emotional intelligence* yang rendah mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif yang muncul dari interaksi di media sosial, seperti rasa cemburu, persaingan sosial, dan tuntutan untuk sempurna (Krasnova et al., 2015).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat peran antara regulasi emosi dengan *social media fatigue* pada mahasiswa pengguna media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian dengan judul "Peran Regulasi Emosi terhadap *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa Pengguna Sosial Media" bertujuan untuk mengetahui peran regulasi emosi terhadap *social media fatigue* khususnya di kalangan mahasiswa yang aktif dalam penggunaan sosial media.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dibuat oleh peneliti, maka peneliti berharap dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat pada penelitian ini yaitu:

1. Teoritis

Secara teoritis, manfaat dari penelitian ini adalah memberikan kontribusi terhadap pengetahuan dan pemahaman lebih lanjut mengenai peran regulasi emosi terhadap *social media fatigue* pada mahasiswa. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai bagaimana regulasi emosi seseorang dapat berpengaruh terhadap tingkat kelelahan yang dirasakan akibat penggunaan media sosial. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi dasar dan literatur tambahan untuk dalam bidang psikologi khususnya terkait dengan *social media fatigue*.

2. Praktis

a. Subjek

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang pentingnya peran regulasi emosi dalam mengurangi *social media fatigue* pada mahasiswa pengguna sosial media. Dengan pemahaman ini, mahasiswa diharapkan dapat lebih sadar dalam mengelola emosi serta mengatur waktu dan aktivitas mereka di media sosial agar terhindar dari kelelahan mental dan emosional.

b. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur ilmiah mengenai peran regulasi emosi terhadap *social media fatigue*, khususnya pada kalangan mahasiswa. Temuan ini juga diharapkan menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dan pengembangan strategi intervensi yang bertujuan membantu mahasiswa dalam menggunakan media sosial secara lebih sehat dan adaptif.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian dimaksudkan untuk melihat apakah penelitian memiliki kesamaan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Kesamaan yang dimaksud adalah kesamaan variabel-variabel yang diteliti dengan fenomena masalah yang hampir sama. Hal ini bertujuan agar penelitian yang akan dilakukan dianggap orisinal. Keaslian penelitian ini didasarkan penelitian terdahulu dengan karakteristik yang serupa dalam hal ini adalah mengenai *social media fatigue* dan *emotional intelligence*.

Penelitian berjudul “Pengaruh *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout* pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19” yang disusun oleh Maulidya Julianti di tahun 2022 dengan tujuan menjelaskan hubungan antara *mental distress* dan *social media fatigue* terhadap *learning burnout* pada mahasiswa yang belajar dari rumah pada masa pandemi covid-19. Partisipan dalam penelitian berjumlah 83 mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berstatus aktif kuliah di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Metode yang digunakan adalah

analisis regresi. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa *mental distress* dan *social media fatigue* mahasiswa hanya mampu mempengaruhi 11% terhadap *learning burnout*.

Berbeda dengan penelitian diatas yang menjadikan *social media fatigue* sebagai variabel bebas bersama dengan *mental distress*, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan *social media fatigue* sebagai variabel terikat dan emotional intelligence sebagai variabel bebas. Selain itu, perbedaan juga ada pada subjek penelitian diatas adalah Mahasiswa yang aktif berstatus aktif di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Sedangkan subjek dari penelitian ini adalah Mahasiswa pengguna media sosial yang tidak hanya terfokus pada satu tempat saja. Metode penelitian pada penelitian ini adalah korelasional, hal tersebut juga berbeda dengan metode penelitian yang dilakukan oleh penelitian diatas yang menggunakan analisis regresi.

Penelitian berjudul “*Social Media Fatigue Management among Adolescents: Rapid Review*” yang di susun oleh Kurniawan Kurniawan, Yuni Nur’aeni, Shafira Aulia Mujahidah, Puput Nugraha, Siti Zahra, Afnani Aquino di tahun 2023 dengan tujuan menjelaskan mengetahui manajemen sosial media yang dapat diimplementasikan oleh remaja dalam mengatasi *fatigue*. Metode yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah rapid review, dimana penelusuran artikel jurnal menggunakan database PubMed, CINAHL, Google Scholar, Cochrane Library, dan The Lancet dengan kriteria inklusi full text dari tahun 2012-2022 dan berbahasa Indonesia maupun bahasa Inggris dan diseleksi menggunakan PRISMA. Dari penelitian tersebut, diketahui bahwa ditemukan 5 artikel jurnal yang

menjelaskan beberapa intervensi yaitu *Fatigue In Teenagers on the internet* (FITNET), *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), *Cognitive-Behavioral Group Therapy* (CBGT), dan terapi konseling keluarga atau orang tua.

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti dengan judul “hubungan *emotional intelligence* dengan *social media fatigue* pada mahasiswa pengguna media sosial” ini memiliki beberapa perbedaan dengan penelitian yang telah disebutkan diatas. Perbedaan tersebut terlihat pada metode penelitian diatas yang menggunakan metode *rapid review*. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek adalah mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial.

Penelitian “*Neuroticism trait personality and social media fatigue in early adults*” yang dilakukan oleh Jeskhia Nurhamidin dan Arthur Huwae ditahun 2024 bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kepribadian sifat neurotisme dan *social media fatigue* pada masa dewasa awal. Variabel bebas penelitian ini adalah *Neuroticism trait personality* dan *social media fatigue* sebagai variabel terikat. Subjek dari penelitian ini adalah Dewasa awal berusia 21-40 tahun yang menggunakan media sosial dengan teknik pengambilan sampel secara *accidental*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kepribadian sifat neurotisme dan kelelahan media sosial pada masa dewasa awal ($r=.361$ dan $sig.=.000$). Hal ini menunjukkan bahwa sifat kepribadian neurotisme merupakan faktor yang dapat menyebabkan kelelahan media sosial pada masa dewasa awal.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti tergambar pada variabel bebas, dimana variabel bebas pada penelitian diatas adalah Neuroticism trait personality, sedangkan variabel bebas pada penelitian ini adalah emotional intelligence. Selain itu, perbedaan juga tergambar dari pemilihan subjek penelitian. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang menggunakan media sosial. Sedangkan subjek dari penelitian diatas adalah dewasa awal berusia 21-40 tahun yang menggunakan media sosial.

Penelitian yang berjudul "*Mitigating Social Media Fatigue*" dilakukan oleh Calista Luhur, Idahayani Shavana Haqi Putri, dan Christian Haposan Pangaribuan pada tahun 2023. Penelitian ini mengkaji faktor-faktor yang dapat menyebabkan kelelahan media sosial serta solusi yang mungkin untuk membantu pengguna mendapatkan lebih banyak manfaat positif dibandingkan dengan dampak negatifnya. Subjek penelitian ini terutama berasal dari generasi Z dan milenial yang merupakan pengguna aktif media sosial. Hipotesis yang diajukan mencakup tiga variabel: kebosanan, kelebihan informasi, dan depresi, yang semuanya memiliki korelasi positif dengan kelelahan media sosial, dengan kelebihan informasi menjadi faktor paling signifikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut secara signifikan berkontribusi terhadap kelelahan media sosial.

Perbedaan utama antara penelitian yang akan saya lakukan dengan penelitian "*Mitigating Social Media Fatigue*" terletak pada variabel yang diteliti dan subjek penelitian. Penelitian ini akan fokus pada hubungan antara *emotional intelligence* dengan kelelahan media sosial pada mahasiswa yang merupakan pengguna aktif media sosial. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *emotional*

intelligence, yang dianggap memiliki hubungan dengan variabel terikat yaitu kelelahan media sosial. Sementara penelitian "*Mitigating Social Media Fatigue*" mengeksplorasi kebosanan, kelebihan informasi, dan depresi sebagai faktor penyebab kelelahan media sosial, penelitian ini akan mengkaji bagaimana *emotional intelligence* berhubungan dengan kelelahan media sosial. Selain itu, penelitian ini akan menggunakan metode korelasional untuk menganalisis hubungan antara *emotional intelligence* dengan *social media fatigue*, memberikan perspektif baru tentang bagaimana aspek psikologis individu mempengaruhi pengalaman mereka dengan media sosial.

Penelitian yang berjudul "*Attachment Style and Social Media Fatigue: The Role of Usage-Related Stressors, Self-Esteem, and Self-Concept Clarity*" dilakukan oleh Yitshak Alfasi pada tahun 2022. Penelitian ini mengkaji hubungan antara gaya attachment individu dengan kelelahan media sosial, dengan fokus pada peran stressor terkait penggunaan media sosial, harga diri, dan kejelasan konsep diri sebagai mediator. Subjek penelitian ini adalah pengguna Facebook dewasa dengan jumlah partisipan sebanyak 264 orang pada studi pertama dan 294 orang pada studi kedua. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa *anxiety attachment* berhubungan dengan kelelahan media sosial dan dimediasi oleh perbandingan sosial di Facebook, ketakutan akan ketinggalan (FoMO), dan kecemasan Facebook. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *anxiety attachment* memang berhubungan dengan kelelahan media sosial dan dimediasi oleh faktor-faktor yang dihipotesiskan, dengan pengecualian FoMO yang tidak menunjukkan mediasi signifikan dalam studi pertama.

Perbedaan signifikan antara penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan penelitian Alfasi terletak pada variabel yang diteliti dan subjek penelitian. Penelitian ini akan mengkaji hubungan antara *emotional intelligence* dengan *social media fatigue* pada mahasiswa yang merupakan pengguna aktif media sosial. Variabel bebas dalam penelitian saya adalah *emotional intelligence* dan *social media fatigue* sebagai variabel terikat. Selain itu, penelitian saya akan menggunakan metode korelasional untuk menguji hubungan antara *emotional intelligence* dengan *social media fatigue*, berbeda dengan penelitian Alfasi yang menggunakan analisis jalur untuk menguji mediasi antara variabel-variabelnya.

Penelitian yang berjudul "Infodemi COVID-19 dengan Peran *Social Media Fatigue*, *Deficient Self-Regulation* dan Promosi Diri" dilakukan oleh Nada Sandvika Triyono dan Kunto Adi Wibowo dari Universitas Padjadjaran pada tahun 2021. Penelitian ini mengkaji pengaruh *social media fatigue* (SMF), *deficient self-regulation* (DS-R), dan promosi diri terhadap penyebaran misinformasi COVID-19 di media sosial di kalangan pengguna media sosial Indonesia berusia 18 hingga 24 tahun. Hipotesis yang diajukan mencakup pengaruh positif SMF dan DS-R serta pengaruh negatif promosi diri terhadap penyebaran misinformasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa DS-R memiliki hubungan signifikan dengan penyebaran misinformasi, sedangkan SMF dan promosi diri tidak menunjukkan hubungan yang signifikan. Penelitian ini memberikan wawasan tentang bagaimana faktor-faktor psikologis dan perilaku pengguna media sosial berkontribusi terhadap penyebaran informasi yang tidak terverifikasi selama pandemi COVID-19.

Perbedaan mendasar antara penelitian yang akan saya lakukan dengan penelitian oleh Triyono dan Wibowo terletak pada fokus variabel dan subjek penelitian. Penelitian ini akan mengkaji hubungan antara *emotional intelligence* dan *social media fatigue* di kalangan mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial, dengan *emotional intelligence* sebagai variabel bebas dan *social media fatigue* sebagai variabel terikat. Metode yang akan digunakan adalah korelasional. Berbeda dengan penelitian diatas yang menggunakan regresi linier berganda untuk menganalisis pengaruh beberapa variabel independen terhadap variabel dependen. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa yang aktif menggunakan sosial media.

Penelitian Alfia Hidayatul Hafiza, Adhyatman Prabowo, dan Silfiasari dari Universitas Muhammadiyah Malang yang berjudul "Kesejahteraan subjektif online dan masalah privasi terhadap kelelahan menggunakan media sosial" tahun 2022. Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek berusia 20-30 tahun yang memiliki minimal 2 akun media sosial dan menggunakan media sosial lebih dari 6 jam per hari. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa kesejahteraan subjektif online dan masalah privasi memiliki pengaruh terhadap kelelahan menggunakan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel bebas, yaitu kesejahteraan subjektif online dan masalah privasi, secara signifikan memprediksi kelelahan bermedia sosial, dengan kesejahteraan subjektif online memiliki pengaruh negatif dan masalah privasi memiliki pengaruh positif terhadap kelelahan bermedia sosial.

Perbedaan mendasar antara penelitian yang akan dilakukan dan penelitian yang telah dijelaskan di atas terletak pada variabel bebas dan subjek penelitian. Penelitian ini akan mengkaji hubungan antara *emotional intelligence* dan *social*

media fatigue pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Variabel bebas dalam penelitian saya adalah *emotional intelligence*. Metode yang akan digunakan adalah korelasional, yang berbeda dari penelitian diatas yang menggunakan regresi linear berganda. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana hubungan antara *emotional intelligence* dengan *social media fatigue* pada mahasiswa.

Studi yang dilakukan oleh Syahrul Hidayanto dan Wa Ode Sitti Nurhaliza pada tahun 2022 yang berjudul “Kelelahan Media Sosial Selama Pandemi COVID-19 di Kalangan *Social Media Officer*: Pemicu, Konsekuensi, dan Kebijakan” bertujuan untuk mengidentifikasi pemicu dan konsekuensi dari kelelahan media sosial selama pandemi COVID-19 serta kebijakan yang dapat diambil untuk mengatasi masalah tersebut. Hipotesis penelitian ini adalah bahwa terdapat faktor-faktor tertentu seperti *information overload*, *self-disclosure*, *privacy concern*, *fear of missing out*, *compulsive use*, dan *social comparison* yang berkontribusi terhadap kelelahan media sosial di kalangan SMO. Subjek penelitian ini adalah *Social Media Officers* (SMO) yang memiliki pengalaman kerja lebih dari tiga tahun.

Penelitian yang berjudul “Hubungan *Emotional Intelligence* Dengan *Social Media Fatigue* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial” bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional intelligence* dengan *social media fatigue* khususnya di kalangan mahasiswa yang aktif dalam penggunaan media sosial. Memiliki beberapa perbedaan dibandingkan dengan studi yang dilakukan oleh Syahrul Hidayanto dan Wa Ode Sitti Nurhaliza pada tahun 2022. Subjek dari penelitian yang dilakukan oleh Syahrul Hidayanto dan Wa Ode Sitti

Nurhaliza pada tahun 2022 adalah *Social Media Officers* (SMO) yang memiliki pengalaman kerja lebih dari tiga tahun sedangkan pada penelitian ini, subjek merupakan mahasiswa pengguna media sosial. Selanjutnya pada penelitian yang kami lakukan juga membahas terkait dengan *social media fatigue* sebagai variabel terikat sedangkan *emotional intelligence* sebagai variabel bebas.

Penelitian yang berjudul "*Correlates of social media fatigue and academic performance decrement: A large cross-sectional study*" yang disusun oleh Aqdas Malik, Amandeep Dhir, Puneet Kaur, dan Aditya Johri pada tahun 2020 bertujuan untuk menyelidiki apakah berbagai ukuran yang terkait dengan kesejahteraan psikososial online dan perilaku online berkorelasi dengan kelelahan media sosial. Penelitian ini menggunakan kerangka kerja *stressor-strain-outcome* (SSO) untuk memahami *antecedent* dan konsekuensi dari kelelahan media sosial. Penelitian ini terdiri dari dua survei cross-sectional yang diorganisir dengan mahasiswa dewasa muda. Studi A dilakukan dengan 1.398 pengguna WhatsApp (berusia 19 hingga 27 tahun), sementara Studi B terorganisir dengan 472 pengguna WhatsApp (berusia 18 hingga 23 tahun). Penelitian ini terdiri dari dua laporan diri *cross-sectional* yang diorganisir dengan mahasiswa dewasa muda yang menghadiri sebuah universitas negeri besar di barat laut India. Populasi target adalah dewasa muda berusia 17–27 tahun yang aktif menggunakan WhatsApp, sebuah aplikasi MIM populer di India. Peneliti melakukan Studi A dengan 1.398 pengguna MIM (19–27 tahun) yang mengikuti program master penuh waktu di universitas tersebut. Temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah prediktor terkuat dari kelelahan media sosial. Perbandingan sosial online dan

pengungkapan diri online juga merupakan prediktor signifikan dari kelelahan media sosial. Temuan ini juga menyarankan bahwa kelelahan media sosial lebih lanjut berkontribusi pada penurunan kinerja akademik.

Perbedaan mendasar antara penelitian yang akan saya lakukan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aqdas Malik, Amandeep Dhir, Puneet Kaur, dan Aditya Johri terletak pada variabel yang diteliti dan populasi subjek. Penelitian dengan judul “Hubungan *Emotional Intelligence* dengan *Social Media Fatigue* pada Mahasiswa” akan fokus pada bagaimana hubungan *emotional intelligence* dengan kelelahan media sosial di kalangan mahasiswa yang merupakan pengguna aktif media sosial. Dalam konteks ini, *emotional intelligence* akan dijadikan sebagai variabel bebas, sementara *social media fatigue* sebagai variabel terikat. Metode penelitian yang akan digunakan adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel tersebut. Hal ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Malik et al., yang lebih berfokus pada intensitas penggunaan media sosial, perbandingan sosial online, dan pengungkapan diri online sebagai faktor yang mempengaruhi kelelahan media sosial dan kinerja akademik. Selain itu, subjek penelitian saya secara spesifik adalah mahasiswa, yang memberikan konteks yang lebih terfokus pada fase transisi penting dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.

Studi yang dilakukan oleh Shaohai Jiang pada tahun 2022 yang berjudul “*The Roles of Worry, Social Media Information Overload, and Social Media Fatigue in Hindering Health Fact-Checking*” bertujuan untuk mengeksplorasi mekanisme yang mendasari bagaimana kekhawatiran kesehatan dan penggunaan

media sosial dapat menghambat perilaku *fact-checking* kesehatan pengguna. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh kekhawatiran terhadap COVID-19 dan beban informasi media sosial terhadap kelelahan media sosial, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku *fact-checking* kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode survei panel dua gelombang yang dilakukan di China selama pandemi COVID-19. Rekrutmen partisipan dilaksanakan oleh sebuah perusahaan survei komersial dengan lebih dari 2,6 juta anggota panel online di China. Survei Gelombang 1 dilakukan pada Februari 2020, dan Survei Gelombang 2 dilakukan pada Mei 2020, dengan interval tiga bulan antar gelombang. Dengan Subjek penelitian adalah responden yang telah menyelesaikan kedua survei. Rata-rata usia sampel adalah 31 tahun, sedikit lebih muda dari median populasi China yang berusia 38,4 tahun. Sekitar setengah dari responden (54%) adalah perempuan, dan sekitar setengah (53%) memiliki pendapatan bulanan pribadi antara 3.001 dan 9.000 Yuan China (CNY), yang konsisten dengan pendapatan rata-rata nasional CNY7,540. Selain itu, sekitar 75% memiliki pendidikan tinggi, yang lebih tinggi dari tingkat pendidikan populasi umum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran individu tentang COVID-19 meningkatkan beban informasi media sosial, yang mengakibatkan kelelahan media sosial yang dapat mengurangi perilaku *fact-checking* kesehatan. Hubungan langsung antara kekhawatiran dan *fact-checking* tidak signifikan, tetapi sepenuhnya dimediasi oleh beban informasi media sosial dan kelelahan media sosial. Temuan ini menunjukkan peran negatif dari kekhawatiran dan media sosial dalam menghambat perilaku *fact-checking*

pengguna, dengan implikasi teoritis dan praktis yang penting untuk mempromosikan *fact-checking* yang efektif.

Sebaliknya penelitian ini yang berjudul "hubungan *emotional intelligence* dengan *social media fatigue* pada mahasiswa" memiliki fokus yang lebih spesifik pada bagaimana hubungan *emotional intelligence* dengan *social media fatigue* di kalangan mahasiswa. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan teknik pengambilan sampel *incidental*, yang menargetkan mahasiswa aktif pengguna media sosial sebagai subjek penelitiannya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *emotional intelligence*, sementara variabel terikatnya adalah kelelahan media sosial. Dengan demikian, perbedaan utama antara kedua penelitian tersebut terletak pada fokus variabel yang diteliti, populasi subjek, dan pendekatan metodologis yang digunakan untuk menggali hubungan antar variabel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. H., & Salma, S. (2022). Regulasi Diri Dan Kecanduan Dalam Penggunaan Media Sosial Pada Mahasiswa Generasi Z Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 11(6), 386–393. <https://doi.org/10.14710/empati.0.36827>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Aldao, A. (2013). The Future of Emotion Regulation Research. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155–172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
- Al-Jallad, M. S. Y., & Radwan, A. F. (2021). Exploring social media fatigue among youth in the United Arab Emirates. *Journal of Print and Media Technology Research*, 10(3), 163–178. <https://doi.org/10.14622/JPMTR-2112>
- 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>
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan Validitas*.
- 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/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Dhir, A., Kaur, P., Chen, S., & Pallesen, S. (2019). Antecedents and consequences of social media fatigue. *International Journal of Information Management*, 48(April 2018), 193–202. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2019.05.021>
- 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(January), 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Eldesouky, L., & Gross, J. J. (2019). Emotion regulation goals: An individual difference perspective. *Social and Personality Psychology Compass*, 13(9), 1–10. <https://doi.org/10.1111/spc3.12493>
- Fatih, C. (2024). *Quadratic regression model*. November. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35861.95207>
- Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., Rahmawati, F. I., & Poeni, M. A. I. (2024). Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19. <https://doi.org/10.24036/jrp.v7i1.15697>
- Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current Opinion in Psychology*, 3(1), 85–90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.010>
- Gross & Thompson, R. (2007a). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July.
- Gross & Thompson, R. (2007b). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. *Emotion*, July.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of Emotion Regulation* (2nd editio). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hafiza, A. H., Prabowo, A., & Silfiasari, S. (2022). Kesejahteraan subjektif online dan masalah privasi terhadap kelelahan menggunakan media sosial. *Cognicia*, 10(1), 58–63. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20077>
- Hermilla, A., Ashari, S. A., Bau, R. T. R. L., & Suhada, S. (2023). EKSPLOKASI INTENSITAS PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA (STUDI DESKRIPTIF PADA MAHASISWA TEKNIK INFORMATIKA UNG). *Inverted: Journal of Information Technology Education*, 3(2). <https://doi.org/10.37905/inverted.v3i2.21172>
- Jannah, A. N., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2022). Regulasi Emosi dengan Zoom Fatigue pada Mahasiswa. *UNTAG*. <http://repository.untag-sby.ac.id/18437/8/JURNAL.pdf>
- Kim, S., & So, J. (2018). How Message Fatigue toward Health Messages Leads to Ineffective Persuasive Outcomes: Examining the Mediating Roles of Reactance and Inattention. *Journal of Health Communication*, 23(1), 109–116. <https://doi.org/10.1080/10810730.2017.1414900>
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). Implicit emotion regulation: Feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology*, 3, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lee, A. R., Son, S.-M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Liang, L., Zhu, M., Dai, J., Li, M., & Zheng, Y. (2021). The Mediating Roles of Emotional Regulation on Negative Emotion and Internet Addiction Among Chinese Adolescents From a Development Perspective. *Frontiers in Psychiatry*, 12(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.608317>
- Linehan, M. . M. (2015). DBT Skill Training Manual. In *Journal GEEJ* (Second Edi, Vol. 7, Issue 2). Guilford. www.linehaninstitute.org
- Murniasih, F. (2023). Sisi Gelap Media Sosial: Mediasi Perbandingan Sosial Pada Hubungan Fear of Missing Out dan Social Media Fatigue. *Jurnal Diversita*, 9(1), 93–103. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8899>
- Nurissam, S. A., & Wulandari, P. Y. (2023). Hubungan Antara Fear of Missing Out (FoMo) dan Social Media Fatigue (SMF) Pada Mahasiswa. *Jurnal Syntax Fusion*, 3(08), 847–857. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i08.333>
- Putri, F. S., & Syarifah, D. (2022). Peran Regulasi Emosi dalam Memoderasi Pengaruh Customer Incivility terhadap Kelelahan Emosional Pada Frontliner Bank. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 711–719. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36556>

- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Mulyani, I., & Andriani, I. (2020). 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., Chua, A. Y. K., & Goh, D. H. L. (2013). Characteristics of social network fatigue. *Proceedings of the 2013 10th International Conference on Information Technology: New Generations, ITNG 2013*, 431–438. <https://doi.org/10.1109/ITNG.2013.66>
- Salsabillah, S., Siregar, N. R., & Pambudhi, Y. A. (2023). Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kestabilan Emosi pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Sublimapsi*, 4(2), 247. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v4i2.29321>
- Sariwulan, T., Wibowo, A., & Dahlianti Utami, S. (2020). The Impact of The Intensity of Social Media Use, Self Confidence, and Time Management on Procrastination of Thesis Preparation in S1 Students of Faculty of Economics, State University of Jakarta. *KnE Social Sciences*, 4(14 SE-Articles). <https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7942>
- Seber, G. A. F., & Wild, C. J. (2003). *Nonlinear Regression WILEY-INTERSCIENCE*. www.copyright.com.
- 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>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11, 379–405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Sloan, L., Quan-Haase, A., Kitchin, R., & Beninger, K. (2017). Social Media Research Methods. In *University of Aberdeen*. http://www.gla.ac.uk/media/media_487729_en.pdf
- Sugiyono. (2007). Statistika Untuk Penelitian. In E. Mulyatiningsih (Ed.), *Statistika untuk penelitian / Sugiyono*. Alfabeta. [/free-contents/index.php/buku/detail/statistika-untuk-penelitian-sugiyono-39732.html](http://free-contents/index.php/buku/detail/statistika-untuk-penelitian-sugiyono-39732.html)
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tamir, M. (2016). Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199–222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Thompson, R. A. (1994). EMOTION REGULATION: A THEME IN SEARCH OF DEFINITION. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Waskithoaji, Y., & Darmawana, B. A. (2022). Peran Teknologi dalam Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya terhadap UMKM. *Jurnal Mahasiswa Bisnis & Manajemen*, 01(02), 223–237. <https://journal.uui.ac.id/selma/index>
- Widhiarso, W. (2012). *Tanya Jawab tentang Uji Normalitas*. Fakultas Psikologi UGM. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=AbCYXroAAAAJ&citation_for_view=AbCYXroAAAAJ:QsKbpXNoaWkC
- 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>
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics*, 64(August), 101696. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>
- Zhu, Y., & Bao, Z. (2018). The role of negative network externalities in SNS fatigue: An empirical study based on impression management concern, privacy concern, and social overload. *Data Technologies and Applications*, 52(3), 313–328. <https://doi.org/10.1108/DTA-09-2017-0063>
- Zimmermann, P., & Thompson, R. A. (2014). New directions in developmental emotion regulation research across the life span. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 139–141. <https://doi.org/10.1177/0165025413519015>