

Mindfulness di Platform Digital dan Implikasinya Terhadap Kelelahan Pengguna Remaja Media Sosial

Nila Audini Oktavia¹, Amalia Fajar Rahmadini²

¹⁻³ UIN Sunan Ampel Surabaya

Article Info

Article history:

Received Jun, 2026

Revised Jun, 2026

Accepted Jun, 2026

Kata Kunci:

Kelelahan Media Sosial,
Mindfulness, Remaja Akhir,
Platform Digital, Kelelahan
Pengguna

Keywords:

Social Media Fatigue,
Mindfulness, Late Adolescents,
Digital Platforms, User Fatigue

ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari remaja, baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, maupun memperoleh informasi. Tingginya intensitas penggunaan media sosial dapat meningkatkan kemungkinan munculnya kelelahan media sosial (*social media fatigue*). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan kelelahan media sosial pada pengguna remaja akhir media sosial. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan teknik pengambilan sampel *time sampling* dengan teknik analisis data Regresi Linier Sederhana. Hasil penelitian yang melibatkan 180 responden pengguna media sosial pada rentang usia remaja akhir (18-21 tahun) menunjukkan bahwa sig. < 0,05 dengan nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,042. Artinya, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *mindfulness* dengan *social media fatigue*. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi orang remaja akhir dalam menggunakan media sosial secara lebih sehat, sekaligus menjadi masukan bagi pengembang platform media sosial untuk lebih memperhatikan kesejahteraan psikologis para penggunanya.

ABSTRACT

Social media has become an integral part of the daily lives of teenagers, both for communication, entertainment, and information. High intensity of social media use can increase social media fatigue. This study aims to determine the relationship between mindfulness and social media fatigue in late adolescent social media users. The method used is correlational with time sampling technique with Simple Linear Regression data analysis technique. The results, 180 respondents of social media users in the late adolescent age range (18-21 years) showed that sig. < 0.05 with a regression coefficient value (B) of -0,042. This means that there is a significant negative correlation between mindfulness and social media fatigue. Therefore, this study is expected to be a reference for late adolescents in using social media more healthily, as well as provide input for social media platform developers to pay more attention to the psychological well-being of their users.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Nila Audini Oktavia, S.Psi, M.Sos, M.Psi, Psikolog

Institution: UIN Sunan Ampel Surabaya, Jl. Ahmad Yani No.117, Jemur Wonosari, Kecamatan Wonocolo, Surabaya

Email: nila.oktavia@uinsa.ac.id

1. PENDAHULUAN

Media sosial merupakan *platform online* berbasis aplikasi Web 2.0 yang secara luas dapat digunakan untuk berkomunikasi dan berbagi informasi dengan pengguna lain (Kanchan & Gaidhane, 2023). Para pengguna di media sosial terasa saling terhubung meskipun dalam jarak yang jauh, melalui berbagai fitur, seperti, berbagi konten, memberikan komentar, reaksi suka (*like*), *voting*, mengirim pesan dan sejenisnya (Saaida, 2024). Fitur-fitur di media sosial tersebut mempengaruhi keterlibatan (*engagement*) pengguna untuk aktif menggunakan media sosial secara berkelanjutan (Davies & Ellison, 1997; Di Gangi & Wasko, 2016) yang bahkan dari tahun ke tahun terus mengalami peningkatan. Di tahun 2023, diperkirakan sekitar 4,9 miliar orang di seluruh dunia telah menggunakan media sosial (Weir, 2023). Data dari We are Social (2026) pada tahun 2026, penggunaan media sosial di Indonesia meningkat 26% secara tahunan dan mencapai 180 juta (setara dengan 62,9% dari populasi) dengan *platform* WhatsApp sebagai media sosial yang paling banyak diminati (90,8%), disusul oleh Instagram (82,4%) dan Facebook (81%).

Bagi remaja yang tumbuh di era digital, media sosial merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupannya (Weir, 2023). Menurut laporan dari We are Social, di tahun 2023, sebanyak 60,4% populasi di Indonesia secara aktif menggunakan media sosial dengan rentang usia pengguna paling aktif berada pada kisaran 18-24 tahun (Novita & Utami, 2024). Data ini senada dengan survei yang dilakukan pada tahun 2025 oleh GoodStats yang menunjukkan bahwa 87,8% pengguna internet berada pada rentang usia 13 hingga 28 tahun. Angka ini mengindikasikan bahwa hampir 9 dari 10 remaja pada kelompok usia tersebut telah terhubung dengan internet (Wafa, 2026). Pada penelitian ini, fokus utama kajian yaitu pengguna aktif media sosial yang berada pada usia 18-21 tahun (remaja akhir) (Hurlock, 2007) karena termasuk dalam kelompok usia rentan yang terpengaruh oleh media sosial (Novita & Utami, 2024). Pada masa remaja, individu cenderung lebih banyak memusatkan perhatian pada lingkungan di luar keluarga. Akibatnya, banyak remaja yang mengandalkan validasi sosial seperti jumlah *likes*, *views*, dan komentar dari orang lain. Situasi ini sering kali membuat para remaja merasa tertekan untuk selalu tampil sempurna dan diterima di ruang digital, yang pada akhirnya dapat menjadi beban psikologis (Sinaulan et al., 2026), seperti kelelahan media sosial (*social media fatigue*) (Ramadhan & Pratama, 2025).

Kelelahan terjadi ketika individu menggunakan media sosial secara kompulsif dan berlebihan, sehingga orang tersebut mungkin merasa kewalahan ketika banyak dihadapkan oleh banyaknya informasi yang tidak terverifikasi di media sosial (Zheng & Ling, 2021). Data dari UNICEF (*United Nations Children's Fund*) menunjukkan bahwa para remaja yang menggunakan media sosial mengalami peningkatan kelelahan emosi dan kognitif sejumlah 31% (Sinaulan et al., 2026). Sejalan dengan data tersebut, Hill Holiday mempublikasikan hasil riset tentang pengguna muda media sosial. Hasilnya, 34% responden pengguna muda mulai merasakan kelelahan media sosial sehingga mulai membatasi diri untuk menggunakan media sosial (Zheng & Ling, 2021). Penelitian lainnya, Azhari, et. al (Azhari et al., 2024) yang melakukan survei di Indonesia kota Makasar menunjukkan bahwa dari total 400 responden yang berusia antara 18 hingga 25 tahun, ditemukan sebanyak 81,8% responden mengalami kelelahan media sosial pada rentang sedang hingga tinggi atau 327 orang. Azhari et. al., juga menemukan adanya rentang kelelahan media sosial yang bervariasi yaitu pada aspek kelelahan kognitif ditemukan sebanyak 88,1% pengguna pada rentang sedang hingga tinggi, kelelahan emosi sebanyak 86,3% pengguna pada rentang sedang hingga tinggi, serta kelelahan perilaku sebanyak 84% pengguna pada rentang sedang hingga tinggi.

Tingginya tingkat kelelahan media sosial pada remaja akhir menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak hanya memberikan manfaat dalam hal komunikasi dan akses informasi, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis. *Social media fatigue* merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat penggunaan media sosial yang intensif dan berkepanjangan sehingga individu mengalami kelelahan secara kognitif, emosional, maupun perilaku (Bright et al., 2015). Kondisi ini ditandai dengan perasaan jenuh, kehilangan minat untuk berinteraksi di media sosial, kesulitan memproses informasi yang diterima, serta munculnya keinginan untuk mengurangi aktivitas digital (Zhang et al., 2021). Banyaknya informasi yang diterima pengguna setiap hari menyebabkan individu harus terus melakukan proses seleksi, evaluasi, dan interpretasi informasi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan beban kognitif (*information overload*) dan memicu kelelahan psikologis (Lee et al., 2016).

Selain informasi yang berlebihan, tekanan sosial di media sosial juga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *social media fatigue*. Media sosial memungkinkan individu untuk terus terhubung dengan kehidupan orang lain sehingga memunculkan kecenderungan melakukan perbandingan sosial (*social comparison*). Menurut Festinger (1954), individu secara alami memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri. Dalam konteks media sosial, proses perbandingan sosial sering kali terjadi secara berulang karena pengguna terus menerus terpapar pada unggahan yang menampilkan pencapaian, penampilan fisik, gaya hidup, maupun relasi sosial orang lain. Paparan tersebut dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, hingga tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial dalam bentuk *likes*, komentar, dan jumlah pengikut (Vogel et al., 2014).

Pada kelompok remaja akhir, dampak penggunaan media sosial menjadi lebih kompleks karena fase perkembangan ini ditandai oleh proses pencarian identitas, kebutuhan akan penerimaan sosial, serta peningkatan sensitivitas terhadap penilaian dari lingkungan sosial (Santrock, 2019). Remaja akhir cenderung menggunakan media sosial sebagai sarana untuk membangun citra diri dan memperoleh validasi sosial. Namun, ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi atau justru menimbulkan tekanan sosial yang berlebihan, individu lebih rentan mengalami stres psikologis dan kelelahan media sosial (Ramadhan & Pratama, 2025). Penelitian Twenge dan Campbell (2018) menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial pada remaja berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesejahteraan psikologis, seperti kecemasan, depresi, serta menurunnya kepuasan hidup. Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan mampu mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial adalah *mindfulness*.

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan berbagai aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Penelitian oleh Tomlinson et al. (2018) menemukan bahwa *mindfulness* berhubungan negatif dengan stres psikologis dan kelelahan emosional. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Apaolaza et al. (2019) menunjukkan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu mengurangi kecenderungan penggunaan media sosial secara berlebihan serta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki *mindfulness* tinggi juga diketahui lebih mampu mengendalikan dorongan untuk melakukan *social comparison* dan lebih fokus pada pengalaman yang sedang dijalani dibandingkan mencari validasi sosial dari orang lain (Baker et al., 2021).

Meskipun saat ini, hubungan antara *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis telah banyak diteliti, kajian yang secara khusus menghubungkan *mindfulness* dengan *social media fatigue* pada remaja akhir masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Sebagian besar penelitian terdahulu

lebih banyak berfokus pada hubungan media sosial dengan kecemasan, depresi, atau adiksi media sosial. Padahal, *social media fatigue* merupakan fenomena yang semakin banyak ditemukan pada generasi muda seiring meningkatnya intensitas penggunaan media sosial dan paparan informasi digital yang semakin masif. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji peran mindfulness dalam mengurangi social media fatigue pada remaja akhir pengguna media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *mindfulness* dengan *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna media sosial. Penelitian ini penting dilakukan karena diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi digital, khususnya mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat membantu individu menghadapi tekanan penggunaan media sosial. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi digital yang mendorong penggunaan media sosial secara lebih sehat, sadar, dan seimbang pada remaja akhir.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Social Media Fatigue*

Social media fatigue (SMF) merupakan kondisi psikologis yang timbul akibat penggunaan media sosial yang intensif dan berkepanjangan, ditandai oleh kelelahan secara kognitif, emosional, maupun perilaku (Bright et al., 2015). Zhang et al. (2021) mendefinisikan *social media fatigue* sebagai respons kelelahan multidimensional yang meliputi tiga dimensi utama: *cognitive fatigue* (kesulitan memproses informasi dan membuat keputusan), *emotional fatigue* (perasaan jenuh dan terkuras secara emosional), serta *behavioral fatigue* (penurunan keinginan untuk terlibat aktif di media sosial). Kondisi ini ditandai dengan perasaan jenuh, kehilangan minat berinteraksi, kesulitan memproses informasi, serta munculnya keinginan untuk mengurangi aktivitas digital (Zhang et al., 2021).

Salah satu mekanisme utama yang mendorong munculnya *social media fatigue* adalah *information overload* atau kelebihan informasi. Lee et al. (2016) menjelaskan bahwa kondisi ini terjadi ketika jumlah informasi yang diterima oleh individu melebihi kapasitas kognitifnya untuk memproses, mengevaluasi, dan mengintegrasikan informasi tersebut secara efektif. Pada konteks media sosial, pengguna setiap harinya dihadapkan pada arus informasi yang sangat besar dari berbagai sumber secara bersamaan, mulai dari berita, unggahan teman, iklan, hingga konten hiburan. Paparan informasi yang terus-menerus dan tidak terfilter ini memaksa individu untuk melakukan proses seleksi kognitif secara konstan, sehingga meningkatkan beban mental dan memicu kelelahan psikologis (Lee et al., 2016).

Selain *information overload*, tekanan sosial yang muncul dari interaksi di media sosial juga berkontribusi terhadap *social media fatigue*. Media sosial memungkinkan individu untuk secara terus-menerus mengamati kehidupan orang lain, sehingga mendorong terjadinya proses perbandingan sosial (*social comparison*). Festinger (1954) dalam teori perbandingan sosialnya mengemukakan bahwa individu secara alami memiliki kecenderungan untuk membandingkan dirinya dengan orang lain sebagai bentuk evaluasi diri. Dalam konteks media sosial, proses ini terjadi secara berulang dan intens karena pengguna terus terpapar pada representasi kehidupan orang lain yang

umumnya menampilkan sisi positif dan ideal, sehingga dapat memunculkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, hingga tekanan untuk memperoleh pengakuan sosial dalam bentuk *likes*, komentar, dan jumlah pengikut (Vogel et al., 2014).

2.2 *Mindfulness*

Mindfulness merupakan konsep yang berakar dari tradisi meditasi *Buddhist* dan telah diadaptasi secara luas dalam psikologi klinis dan kesehatan mental. Kabat-Zinn (2003) mendefinisikan *mindfulness* sebagai kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar (*intentional attention*) pada pengalaman yang sedang berlangsung di saat ini (*present moment*), dengan sikap terbuka, menerima, dan tanpa memberikan penilaian (*non-judgmental*). Konsep ini menekankan pentingnya kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, maupun lingkungan sekitar. Dalam perkembangan psikologi kontemporer, *mindfulness* tidak hanya dipahami sebagai praktik meditasi, tetapi juga sebagai kapasitas regulasi diri yang memungkinkan individu menyadari pikiran, emosi, dan perilaku secara lebih objektif sehingga mampu merespons berbagai situasi secara adaptif (Brown & Ryan, 2003; Baer et al., 2006). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis, kepuasan hidup, regulasi emosi, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai sumber stres yang muncul dalam kehidupan sehari-hari (Keng et al., 2011; Tomlinson et al., 2018).

Dari perspektif psikologi kognitif dan afektif, *mindfulness* bekerja melalui beberapa mekanisme utama, yaitu regulasi perhatian (*attentional regulation*), peningkatan kesadaran metakognitif (*metacognitive awareness*), serta penerimaan terhadap pengalaman internal (*acceptance*). Regulasi perhatian memungkinkan individu memusatkan fokus pada pengalaman saat ini dan mengurangi kecenderungan perhatian yang terpecah akibat berbagai stimulus yang bersaing. Sementara itu, kesadaran metakognitif membantu individu memahami bahwa pikiran dan emosi hanya pengalaman mental yang bersifat sementara, bukan representasi mutlak dari realitas. Melalui proses tersebut, individu menjadi lebih mampu mengendalikan respons emosional dan perilaku yang muncul ketika menghadapi situasi yang menekan (Hölzel et al., 2011). Penelitian meta-analisis juga menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan penurunan tingkat kecemasan, depresi, stres psikologis, serta kelelahan emosional pada berbagai kelompok populasi (Gu et al., 2015; Goldberg et al., 2018; Querstret et al., 2020).

Meskipun demikian, sebagian besar konsep *mindfulness* awal lebih berfokus pada kesadaran individu terhadap pengalaman intrapersonal, seperti pikiran, emosi, dan sensasi tubuh. Pendekatan tersebut dianggap belum sepenuhnya mampu menjelaskan bagaimana *mindfulness* beroperasi dalam konteks hubungan sosial yang melibatkan interaksi dengan orang lain. Menanggapi keterbatasan tersebut, Pratscher et al. (2019) mengembangkan konsep *interpersonal mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk mempertahankan kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan orang lain selama proses interaksi sosial berlangsung. *Interpersonal mindfulness* dipahami sebagai bentuk *mindfulness* yang muncul dalam relasi sosial, yang memungkinkan individu memperhatikan pengalaman interpersonal secara sadar, menerima pengalaman

tersebut tanpa penilaian yang berlebihan, serta merespons berbagai situasi sosial secara reflektif dan tidak impulsif. Pengembangan konsep ini didasarkan pada asumsi bahwa kualitas kesadaran dalam interaksi sosial memiliki kontribusi penting terhadap kesejahteraan psikologis dan kualitas hubungan interpersonal (Pratscher et al., 2019; Duncan et al., 2009).

Menurut Pratscher et al. (2019), *interpersonal mindfulness* terdiri atas empat dimensi utama, yaitu *Presence*, *Awareness of Self and Others*, *Nonjudgmental Acceptance*, dan *Nonreactivity*. Dimensi *Presence* mengacu pada kemampuan individu untuk hadir secara penuh dalam interaksi yang sedang berlangsung. Dimensi *Awareness of Self and Others* berkaitan dengan kemampuan mengenali kondisi internal diri sendiri sekaligus memahami pengalaman yang dialami orang lain. Dimensi *Nonjudgmental Acceptance* menggambarkan kemampuan menerima pengalaman interpersonal tanpa memberikan evaluasi yang berlebihan, sedangkan *Nonreactivity* merujuk pada kemampuan menahan respons impulsif dan memberikan tanggapan yang lebih reflektif terhadap situasi sosial. Keempat dimensi tersebut membentuk suatu konstruk yang memungkinkan individu menjalin interaksi sosial secara lebih adaptif, empatik, dan sehat secara psikologis (Pratscher et al., 2019; Duncan et al., 2009; Wachs & Cordova, 2007).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei eksplanatori untuk menganalisis implikasi *mindfulness* di *platform* digital terhadap kelelahan pengguna media sosial pada remaja akhir. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik. Penelitian berfokus pada pengaruh *mindfulness* di *platform* digital sebagai variabel *independen* (bebas) terhadap *social media fatigue* sebagai variabel *dependen* (terikat) dengan melibatkan 180 responden yang dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Pemilihan responden didasarkan pada kriteria tertentu, yaitu: (1) berusia 18–21 tahun yang termasuk kategori remaja akhir dan (2) aktif menggunakan media sosial dalam enam bulan terakhir. Kriteria tersebut ditetapkan karena remaja akhir merupakan kelompok pengguna media sosial yang memiliki tingkat keterlibatan digital yang tinggi sehingga berpotensi mengalami berbagai pengalaman psikologis selama menggunakan media sosial.

Variabel *mindfulness* di *platform* digital diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) yang dikembangkan oleh Pratscher et al. Instrumen tersebut disesuaikan ke dalam konteks penggunaan media sosial untuk mengukur kesadaran, perhatian penuh, penerimaan, dan keterlibatan individu saat beraktivitas di *platform* digital. Instrumen terdiri atas 27 item yang diukur menggunakan skala *Likert* lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak sesuai) hingga 5 (sangat sesuai). Beberapa item *unfavorable* dilakukan *reverse coding* sebelum analisis data.

Variabel *social media fatigue* diukur menggunakan instrumen yang diadaptasi dari Zhang et al. (2021). Instrumen ini terdiri atas 15 item yang merepresentasikan tiga dimensi utama, yaitu *cognitive fatigue*, *behavioral fatigue*, dan *emotional fatigue*. Seluruh item diukur menggunakan skala *Likert* lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kualitas instrumen dievaluasi melalui uji validitas menggunakan *Corrected Item-Total Correlation* dan uji reliabilitas

menggunakan *Cronbach's Alpha*. Item yang memenuhi kriteria validitas dipertahankan untuk analisis selanjutnya. Analisis data dilakukan secara bertahap yang meliputi statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, dan uji normalitas. Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* di platform digital terhadap social media fatigue pada remaja akhir pengguna media sosial.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 180 responden yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu berusia 18–21 tahun dan aktif menggunakan media sosial dalam enam bulan terakhir. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan, sedangkan sisanya merupakan laki-laki. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 19–20 tahun. Karakteristik responden secara lengkap disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	46	25,6 %
	Perempuan	134	74,4 %
	Total	180	100 %
Usia	18 Tahun	44	24,4 %
	19 Tahun	89	49,4 %
	20 Tahun	34	18,9 %
	21 Tahun	13	7,2 %
	Total	180	100 %

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Rerata	Standar Deviasi
<i>Mindfulness</i>	180	67	117	99,27	7,06
<i>Social Media Fatigue</i>	180	21	75	51,9	13,82

Berdasarkan Tabel 2, variabel *mindfulness* di platform digital memiliki skor minimum sebesar 67 dan skor maksimum sebesar 117. Nilai rata-rata ($M = 99,28$) menunjukkan bahwa responden cenderung memiliki tingkat *mindfulness* yang relatif tinggi dalam penggunaan media sosial. Sementara itu, nilai standar deviasi sebesar 7,06 menunjukkan bahwa variasi jawaban responden terhadap variabel *mindfulness* relatif rendah. Pada variabel social media fatigue, diperoleh skor minimum sebesar 21 dan skor maksimum sebesar 75. Nilai rata-rata ($M = 51,93$) menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat kelelahan media sosial pada kategori sedang hingga tinggi. Adapun nilai standar deviasi sebesar 13,83 menunjukkan bahwa terdapat variasi jawaban yang cukup beragam di antara responden terkait pengalaman kelelahan dalam menggunakan media sosial.

Selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrument *Mindfulness* dan *Social Media Fatigue*. Hasil reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,803. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item pada variabel *mindfulness* di platform digital memiliki nilai *Corrected Item-Total Correlation* di atas 0,30, kecuali beberapa item yang berada pada kategori rendah namun masih dapat dipertimbangkan berdasarkan nilai reliabilitas instrumen secara keseluruhan. Dengan demikian, seluruh item dipertahankan untuk analisis lebih lanjut karena masih merepresentasikan konstruk yang diukur. Hasil uji validitas pada variabel *Social Media Fatigue*

menunjukkan bahwa seluruh item memenuhi kriteria validitas dengan nilai *Corrected Item-Total Correlation* berkisar antara 0,320 hingga 0,781. Seluruh item memiliki nilai di atas batas minimum 0,30 sehingga dinyatakan valid dan dapat digunakan untuk mengukur konstruk *Social Media Fatigue*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,851 untuk 15 item. Nilai tersebut menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik sehingga instrumen *Social Media Fatigue* dinyatakan sangat reliabel.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,027. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *social media fatigue* dan variabel dependen berada pada kategori sangat rendah. Selanjutnya, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,001 menunjukkan bahwa *social media fatigue* hanya mampu menjelaskan 0,1% variasi pada variabel dependen. Dengan demikian, 99,9% variasi variabel dependen dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, nilai Adjusted R Square sebesar -0,005 mengindikasikan bahwa model regresi memiliki kemampuan yang sangat rendah dalam menjelaskan variasi variabel dependen setelah mempertimbangkan jumlah prediktor yang digunakan.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	B	Std.Error	Beta	t	Sig.
Constanta	48,572	10,914	-	4,45	0,00
<i>Social Media Fatigue</i>	-0,42	0,11	-0,27	-0,35	0,042

Analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji pengaruh *mindfulness* terhadap *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna media sosial. Hasil analisis menunjukkan bahwa *mindfulness* berpengaruh secara signifikan terhadap *social media fatigue* dengan koefisien regresi sebesar $B = -0,042$ dan koefisien beta terstandarisasi sebesar $\beta = -0,027$. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *social media fatigue* yang dialami. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai $p < 0,05$, sehingga pengaruh *mindfulness* terhadap *social media fatigue* dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *mindfulness* berpengaruh terhadap *social media fatigue* diterima.

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 48,572 - 0,042X$. Nilai konstanta sebesar 48,572 menunjukkan bahwa ketika skor *mindfulness* bernilai nol, maka skor *social media fatigue* diprediksi sebesar 48,572. Sementara itu, koefisien regresi sebesar -0,042 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan skor *mindfulness* akan diikuti oleh penurunan skor *social media fatigue* sebesar 0,042 poin. Temuan ini mengindikasikan bahwa *mindfulness* berperan sebagai faktor protektif yang dapat membantu menurunkan kelelahan akibat penggunaan media sosial. Dengan kata lain, individu yang memiliki kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini cenderung lebih mampu mengelola tekanan dan tuntutan yang muncul dari penggunaan media sosial sehingga risiko mengalami *social media fatigue* menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep *mindfulness* yang dikemukakan oleh Kabat-Zinn (2003), yaitu kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini dengan sikap terbuka dan tanpa menghakimi. Dalam konteks penggunaan media sosial, *mindfulness* memungkinkan individu untuk lebih menyadari pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul selama berinteraksi di platform digital. Kesadaran tersebut membantu pengguna untuk tidak secara otomatis bereaksi terhadap berbagai stimulus yang ada di media sosial, seperti

notifikasi, komentar, unggahan pengguna lain, maupun informasi yang terus mengalir. Dengan demikian, individu dapat mengendalikan keterlibatan digitalnya secara lebih efektif dan terhindar dari kelelahan yang disebabkan oleh penggunaan media sosial yang berlebihan.

Temuan ini juga dapat dijelaskan melalui hasil statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat *mindfulness* yang relatif tinggi ($M = 99,27$; $SD = 7,06$). Tingginya *mindfulness* menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan yang cukup baik dalam memusatkan perhatian dan menyadari aktivitas yang dilakukan saat menggunakan media sosial. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk lebih selektif dalam mengonsumsi informasi, mengatur waktu penggunaan media sosial, serta mengurangi keterlibatan pada aktivitas digital yang tidak diperlukan. Kondisi ini penting mengingat media sosial saat ini menyediakan berbagai bentuk konten yang terus diperbarui dan berpotensi meningkatkan beban kognitif pengguna apabila tidak dikelola secara bijaksana.

Di sisi lain, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *social media fatigue* responden berada pada kategori sedang hingga tinggi ($M = 51,9$; $SD = 13,82$). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki tingkat *mindfulness* yang relatif tinggi, pengguna tetap mengalami tingkat kelelahan media sosial yang cukup berarti. Kondisi tersebut dapat dipahami karena media sosial tidak hanya menghadirkan manfaat berupa kemudahan komunikasi dan akses informasi, tetapi juga menghadirkan tuntutan psikologis yang semakin kompleks. Pengguna harus menghadapi arus informasi yang sangat besar, berbagai interaksi sosial yang terus berlangsung, serta ekspektasi untuk selalu terhubung dengan lingkungan digital. Menurut Lee et al. (2016), kondisi ini dikenal sebagai *information overload*, yaitu keadaan ketika jumlah informasi yang diterima melebihi kapasitas individu untuk memprosesnya. Ketika terjadi secara terus-menerus, *information overload* dapat memicu kelelahan kognitif yang kemudian berkembang menjadi kelelahan emosional dan perilaku.

Pada kelompok remaja akhir, risiko mengalami *social media fatigue* menjadi lebih besar karena tahap perkembangan ini ditandai dengan meningkatnya kebutuhan akan penerimaan sosial dan pembentukan identitas diri. Media sosial sering digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengakuan sosial melalui jumlah *likes*, komentar, *views*, maupun jumlah pengikut. Ketika individu terlalu berfokus pada validasi sosial tersebut, remaja menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis dan kelelahan emosional. Fenomena ini sejalan dengan teori perbandingan sosial (*social comparison theory*) yang dikemukakan oleh Festinger (1954), yang menjelaskan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk mengevaluasi kemampuan maupun nilai dirinya. Di lingkungan media sosial, proses perbandingan sosial terjadi lebih intens karena pengguna terus terpapar pada berbagai representasi kehidupan orang lain yang sering kali menampilkan sisi positif dan ideal. Paparan tersebut dapat meningkatkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan, serta tekanan untuk mempertahankan citra diri tertentu di ruang digital.

Pengaruh negatif *mindfulness* terhadap *social media fatigue* dapat dijelaskan melalui kemampuan *mindfulness* dalam meningkatkan regulasi diri dan regulasi emosi. Individu yang memiliki *mindfulness* tinggi cenderung lebih mampu mengenali kondisi internalnya ketika mulai merasa jenuh, lelah, atau kewalahan saat menggunakan media sosial. Kesadaran tersebut memungkinkan individu untuk mengambil tindakan yang lebih adaptif, seperti membatasi waktu penggunaan media sosial, menghindari konten yang menimbulkan stres, atau mengambil jeda dari aktivitas digital. Sebaliknya, individu yang kurang *mindful* cenderung menggunakan media sosial

secara otomatis dan impulsif sehingga lebih rentan mengalami kelelahan akibat paparan informasi dan interaksi sosial yang berlebihan. Temuan ini mendukung penelitian Brown dan Ryan (2003) yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berkaitan dengan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan dalam mengurangi berbagai dampak negatif penggunaan media sosial. Apaolaza et al. (2019) menemukan bahwa *mindfulness* dapat membantu individu mengurangi stres yang berkaitan dengan penggunaan media sosial serta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian Tomlinson et al. (2018) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi cenderung memiliki tingkat kelelahan emosional yang lebih rendah. Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *mindfulness* berfungsi sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama berinteraksi di media sosial.

Meskipun demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi yang diperoleh relatif kecil ($R^2 = 0,032$). Artinya, *mindfulness* hanya mampu menjelaskan 3,2% variasi *social media fatigue* pada remaja akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa *social media fatigue* merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor selain *mindfulness*. Faktor-faktor tersebut dapat berupa intensitas penggunaan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), kecenderungan melakukan perbandingan sosial, kebutuhan akan validasi sosial, tekanan akademik, karakteristik kepribadian, maupun karakteristik *platform* media sosial yang digunakan. Oleh karena itu, meskipun *mindfulness* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan, keberadaan faktor-faktor lain juga perlu dipertimbangkan dalam memahami munculnya *social media fatigue* pada remaja akhir.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menurunkan tingkat *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna media sosial. Kemampuan untuk menggunakan media sosial secara sadar, memperhatikan pengalaman yang sedang berlangsung, serta menerima berbagai pengalaman digital tanpa memberikan penilaian berlebihan dapat membantu individu mengurangi dampak negatif penggunaan media sosial. Temuan ini memperkuat pentingnya pengembangan *mindfulness* sebagai salah satu strategi promotif dan preventif untuk mendukung kesehatan mental remaja di tengah tingginya intensitas penggunaan media sosial pada era digital.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* di platform digital berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *social media fatigue* pada remaja akhir pengguna media sosial. Semakin tinggi tingkat *mindfulness* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat kelelahan media sosial yang dialami. Sebaliknya, rendahnya *mindfulness* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan mengalami kelelahan akibat paparan informasi, interaksi sosial, dan aktivitas digital yang berlangsung secara terus-menerus. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan untuk menggunakan media sosial secara sadar, penuh perhatian, dan tanpa penilaian berlebihan dapat membantu individu mengelola pengalaman digital secara lebih adaptif.

Meskipun demikian, besarnya kontribusi *mindfulness* terhadap *social media fatigue* tergolong rendah, terlihat dari koefisien determinasi sebesar 0,032. Hal ini menunjukkan bahwa *social media fatigue* merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji

faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *social media fatigue*, seperti intensitas penggunaan media sosial, *fear of missing out* (FoMO), *social comparison*, kebutuhan akan validasi sosial, maupun faktor kepribadian.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa *mindfulness* merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat membantu mengurangi *social media fatigue* pada remaja akhir. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program edukasi dan intervensi berbasis *mindfulness* guna mendorong penggunaan media sosial yang lebih sehat serta mendukung kesejahteraan psikologis remaja di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388–396. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>
- 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. (2021). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-5). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baker, D. A., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2021). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 7(2), 128–139. <https://doi.org/10.1037/tps0000255>
- 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>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Davies, B., & Ellison, L. (1997). Teachers' perceptions of school quality and effectiveness: Improving schools using staff attitude surveys. *International Journal of Educational Management*, 11(5), 222–228. <https://doi.org/10.1108/09513549710367406>
- Di Gangi, P. M., & Wasko, M. (2016). Social media engagement theory: Exploring the influence of user engagement on social media usage. *Journal of Organizational and End User Computing*, 28(2), 53–73. <https://doi.org/10.4018/JOEUC.2016040104>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12(3), 255–270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (Edisi 10). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and well-being? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.006>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hurlock, E. B. (2007). Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang hidup. Erlangga: Jakarta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kanchan, S., & Gaidhane, A. (2023). Social Media Role and Its Impact on Public Health: A Narrative Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.33737>

- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- 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>
- Novita, T., & Utami, R. H. (2024). Hubungan Digital Stress terhadap Social Media Addiction pada Remaja Akhir sebagai Pengguna Aktif Media Sosial. *YASIN: Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(5), 859–867. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3554>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 10(10), 2125–2138. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01139-x>
- Querstret, D., Cropley, M., & Fife-Schaw, C. (2017). Internet-Based Instructor-Led Mindfulness For Work-Related Rumination, Fatigue, And Sleep: Assessing Facets Of Mindfulness As Mechanisms Of Change. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 153.
- Ramadhan, P., & Pratama, Y. (2025). Mekanisme Kelebihan Beban Media Sosial Terhadap Kelelahan Media Sosial, Efikasi Diri, Kesehatan dan Kecemasan. 2(2), 135–149. <https://doi.org/10.26486/jdp.v2i2.4628>
- Saaida, M. (2024). *Features of Social Media* (pp. 16–20).
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Sinaulan, N. L., Sengkey, M. M., Sumangkut, T., Kodoati, T., & Mundung, T. N. M. (2026). Aku Lelah Tapi Takut Tidak Terlihat: Studi Fenomenologis Tentang Burnout Digital Akibat Tekanan Performatif Media Sosial Pendek Pada Remaja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(A), 51–58.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi terbaru). Bandung: Alfabeta.
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9(1), 23–43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464–481. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2007.00032.x>
- Wafa, I. (2026). *Tingkat Penetrasi Internet Indonesia Menurut Generasi*. <https://Data.Goodstats.Id/Statistic/Penetrasi-Internet-Indonesia-Menurut-Generasi-2025-Milenial-Dan-Gen-z-Terdepan-Jw8fn>.
- We are Social. (2026). *Digital 2026: Tren Digital dan Media Sosial Teratas di Indonesia*. <https://Wearesocial.Com/Id/Blog/2025/11/Digital-2026-Top-Digital-and-Social-Media-Trends-in-Indonesia/>.
- Weir, K. (2023). Social Media Brings Benefits and Risks to Teens. Here's How Psychology can Help Identify a Path Forward. *Monitor on Psychology*, 54(6), 1–15.
- Zhang, S., Zhao, L., Lu, Y., & Yang, J. (2021). Understanding Social Media Fatigue: Antecedents and Consequences from the Perspective of Social Overload. *Information Processing & Management*, 58(1), 102–113.
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of Social Media Fatigue: A Systematic Review. In *Telematics and Informatics* (Vol. 64). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>