

From Post to Exshhaust : Kontribusi Self-Disclosure Terhadap Social Media Fatigue Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Nur Fhadilla Alfani¹, Indriyani Santoso²

^{1,2} Universitas Negeri Padang

[¹dillajbi507@gmail.com](mailto:dillajbi507@gmail.com)

ABSTRACT

This research is quantitative with a causal design. The population in this study consisted of students from Padang State University, with a sample of 109 respondents. Data analysis was conducted using assumption tests and simple linear regression with the help of SPSS for Windows. The results show that the level of self-disclosure among Universitas Negeri Padang students is mostly in the moderate category, with all aspects of self-disclosure also falling into the moderate category. The findings also indicate that the level of social media fatigue among students is moderate, which suggests that students are quite active in self-disclosure but are also beginning to experience social media fatigue. The hypothesis test results show a significant positive contribution of self-disclosure to social media fatigue with a significance value of ($p < 0.05$) and an R-square value of 0.227. This means that self-disclosure contributes 22.7% to social media fatigue, while the remaining percentage is explained by other factors outside this study.

Keywords: *self-disclosure, social media fatigue, social media*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi *self-disclosure* terhadap *social media fatigue*. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain kuantitatif kausalitas. Populasi pada riset ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan jumlah sampel sebanyak 109 responden. Analisis data menggunakan uji asumsi dan regresi linear sederhana dengan bantuan *SPSS for Windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *self-disclosure* mahasiswa Universitas Negeri Padang sebagian besar berada pada kategori sedang, ditinjau dari aspek *self-disclosure* seluruh aspek juga berada pada kategori sedang sehingga. Temuan data juga mengindikasikan tingkat *social media fatigue* pada mahasiswa berada di kategori sedang yang artinya menunjukkan bahwa mahasiswa cukup aktif melakukan *self-disclosure* namun juga mulai merasakan *social media fatigue*. Hasil uji hipotesis memperlihatkan adanya kontribusi positif yang signifikan dari *self-disclosure* terhadap *social media fatigue* dengan nilai signifikansi ($p < 0,05$), dan nilai *R-square* sebesar 0,227. Hal ini berarti *self-disclosure* berkontribusi sebesar 22,7% terhadap *social media fatigue*, sementara sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata kunci: *self-disclosure, social media fatigue, media sosial.*

A. Pendahuluan

Seiring pesatnya perkembangan teknologi internet digunakan di Indonesia, masyarakat sekarang ini semakin bergantung pada kemudahan yang diberikan oleh teknologi. Kemudahan internet membuat berbagai kehidupan sehari-hari dapat dilakukan dengan lebih sederhana dan cepat (Segara & Nasution, 2025). Penggunaan media sosial dalam kehidupan modern yang serba cepat ini memberikan dampak yang positif maupun negatif.

Media sosial merupakan teknologi yang berkembang memberi fasilitas untuk melakukan interaksi sosial, yang akan sangat mungkin untuk terjadinya kolaborasi, dan tempat saling bertukar informasi dengan sesama penggunanya (Pratidina & Mitha, 2023). Media sosial adalah teknologi digital yang berbentuk website dan aplikasi yang penggunanya untuk bertukar informasi, menjalin interaksi melalui platform Facebook, Instagram, Twitter, dan Tiktok.

Menurut data APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2021-2022, menunjukkan bahwa jumlah pengguna

akun media sosial di Indonesia mencapai angka 210,03 juta orang, setara dengan 98,64% dari total mayoritas penggunanya adalah remaja akhir dengan usia 19-34 tahun.

Studi oleh Alinah & Subuh (2019) mahasiswa mempergunakan media sosial menjadi sarana berinteraksi sesama rekan serta mendapatkan informasi terkini tentang hal-hal seperti kegiatan akademik atau keseharian, hiburan, aktualisasi diri, mencurahkan isi hati, dan ekonomi. Oleh sebab itu, mahasiswa memiliki keterikatan untuk terus aktif pada aktivitas dalam penggunaan media sosial.

Berdasarkan penelitian oleh Fauzia et al (2019) memperlihatkan pengguna media sosial Instagram cenderung secara suka rela, tanpa ragu membagikan permasalahan yang mereka hadapi melalui akun pribadi mereka. Selain itu, mereka juga aktif mengunggah berbagai aktivitas, hobi, dan pengalaman mengenai dirinya melalui foto, video dan instastory. Dimana bahwa seseorang dapat menerima kepuasan dari mengupload sesuatu di sosmed mereka, yang menyebabkan akan mengulang perilaku tersebut terus-menerus dan

menjadi self-disclosure, memberikan informasi pribadi ke sosial media.

Motif seseorang dalam penggunaan media sosial dapat dijelaskan berdasarkan *Uses and Gratification*, dimana teori ini mengungkapkan bahwa pengguna memanfaatkan media sosial secara aktif agar memperoleh berbagai kebutuhan mandiri dan sosial, antara lain mendapatkan informasi, membangun hubungan sosial, memperoleh hiburan, mengekspresikan diri, serta meraih pengakuan sosial (Arifin, 2022).

Aktivitas media sosial secara intensif serta tidak terkontrol akan berpotensi menimbulkan efek yang kurang baik terhadap kesehatan tubuh dan mental, antara lain mengganggu perilaku pengguna, menyebabkan tekanan psikologis pada pengguna, memperburuk kondisi emosional dan bahkan terbukti berkorelasi akan bertambahnya perasaan depresi dan kecemasan (Dhir et al., 2018).

Menurut Zhang et al (2021), *social media fatigue* adalah tindakan seseorang membataskan diri terhadap media sosial karena rasa lelah yang berkorelasi dengan kehidupan sosial dan kesejahteraan mereka. Kelelahan yang sudah berlalu

mengakibatkan aktifitas di media sosial merupakan fenomena yang disebut dengan sosial media fatigue.

Dengan kata lain bahwa *social media fatigue* dapat terbentuk karena penggunaan media sosial yang berlebihan dan kompulsif atau kelebihan informasi yang dirasakan (Ravindran et al., 2014; Bright dan Logan, 2018; Qin et al., 2024). Dijelaskan yaitu *social media fatigue* dikarenakan menggunakan media sosial dan informasi yang berlebih. Akibatnya, individu mulai mengurangi atau bahkan menghindari aktivitas media sosial sama sekali.

Faktor-faktor yang menyebabkan *social media fatigue* diantaranya berasal dari tekanan dan tuntutan yang tidak terduga yang melebihi kemampuan terbatas pengguna untuk mengelolanya. Selain itu, *social media fatigue* terjadi oleh kombinasi faktor teknologi dan psikososial yang mana faktor teknologi meliputi *overload* informasi dan kekhawatiran tentang privasi yang membuat pengguna tertekan. Faktor psikososial, di sisi lain, FOMO, perbandingan sosial, dan perilaku *self-disclosure* yang berlebihan, yang meningkatkan tekanan emosional karena kebutuhan untuk tetap

terhubung, memperoleh pengakuan sosial. (Paramesti et al., 2024).

Self-disclosure secara intens di media sosial dapat memicu berbagai dampak negatif misalnya seperti dorongan untuk terus membagikan konten pribadi memunculkan tuntutan kehadiran dan konsistensi yang dapat menyebabkan kelelahan psikologis. Selain itu, ekspektasi terhadap respons sosial, penilaian dari orang lain, serta menurunnya batas privasi dapat meningkatkan tekanan emosional. Ketika *self-disclosure* digunakan sebagai strategi pengelolaan emosi, individu cenderung semakin bergantung pada media sosial, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kelelahan bermedia sosial (Ratnasari et al., 2017).

Dalam penelitian Xiao et al (2025) menyatakan seseorang melakukan *self-disclosure* merupakan tindakan yang dilakukan dengan niat dan pilihan individu itu sendiri dengan kata lain dilakukan dengan sengaja yang mana hal ini tercemin dalam aspek *inten* "nilai" dan *valency* "maksud".

Perilaku *Self-disclosure* akan membantu seseorang dalam meng upgrade pengetahuan tentang dirinya (*self-knowledge*) yang berujung dapat

membangun hubungan interpersonal dan komunikasi yang efektif (Rubin et al., 1993). Namun disisi lainnya, *self-disclosure* juga bisa menyebabkan beberapa resiko bisa berupa mengalami penolakan atau bahkan dihadapkan dengan pandangan negatif dari orang lain, hilang minat ketertarikan satu sama lain dan penurunan kepercayaan, kesulitan mencari informasi, bahkan dapat memberikan dampak kelelahan bermedia sosial (Paramesti et al., 2024).

Pada dasarnya, *self-disclosure* yang dilakukan seseorang akan melibatkan berbagai perilaku kompleks lainnya. Sebagai contoh, seseorang yang setiap harinya memposting kehidupannya, membalas komentar, membaca pesan, dan mengikuti berta teman-temannya. Mereka harus memproses semua informasi semua ini sambil mempertimbangkan apa yang mereka ungkapkan sendiri. Selain itu, sebelum mengungkapkan informasi, seseorang perlu mempertimbangkan resiko dari *self-disclosure* tersebut. Pengambilan keputusan ini memerlukan energi dan sumber daya kognitif yang mana hal ini akan membebani seseorang dan

akan mengarah pada cognitive overload (Sweller, 2011).

Seiring meningkatnya popularitas situs jejaring sosial, dan aplikasi seluler dalam bidang akademik, yang mana pendidikan mulai mempergunakan media sosial sebagai sarana pembelajarannya. Berbagai platform seperti *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *e-learning*, dan media sejenis dinilai memiliki potensi yang signifikan untuk mendukung proses pendidikan (Erarslan, 2019).

Berdasarkan fenomena yang terjadi dimana penggunaan media sosial yang berlebihan akan menimbulkan *self-disclosure* yaitu seseorang membagikan informasi pribadi dan pengalaman pribadi. Meskipun keterbukaan diri ini membantu dalam membentuk hubungan sosial, namun *self-disclosure* yang berlebihan justru akan memberikan dampak negatif pada psikologis. Karena tekanan untuk selalu terlihat menarik, menjaga citra diri di media sosial, mencari validitas di media sosial seperti like dan komen itu akan menyebabkan kelelahan dalam bermedia sosial yang akibatnya akan menimbulkan social media fatigue jika berlebihan. Oleh sebab itu studi ini fokus akan bagaimana *self-disclosure*

di media sosial berkorelasi terhadap timbulnya social media fatigue, khususnya pada mahasiswa yang aktif bermedia sosial.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain kuantitatif kausalitas, yaitu pendekatan berupa data berbentuk angka dan dianalisis menggunakan bantuan analisis statistika (Sugiono, 2017).

Populasi yang menjadi sasaran penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas Negeri Padang yang aktif menggunakan media sosial serta mengekspresikan diri secara terbuka di media sosial baik berupa *instastory*, *live*, *comments section*, dan *reels*.

Dalam penelitian ini skala yang diterapkan adalah skala *likert data didapatkan secara langsung dari sumber asal lewat kuisioner yang dibagikan secara online menggunakan google form kepada responden*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Kolmogoro v-Smirnov Z	Asym p.Sig	Kriteria	Ket.

0,669	0,762	> 0,05	Normal
-------	-------	--------	--------

Peneliti menguji normalitas data penelitian menggunakan One-Sample Kolgomorov-Smirnov melalui IBM SPSS for windows. Terdapat nilai signifikansi $0,762 > 0,05$ artinya dapat diinterpretasikan data pada penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

	Sig.	Ket.
<i>Deviation from linearity</i>	0,351	Normal

Data dinyatakan liner jika *deviation from linearity* $> 0,05$. Pada temuan hasil penelitian terdapat signifikansi sebesar $0,351 > 0,05$ yang memiliki arti data pada penelitian ini memiliki hubungan linier

c. Uji Hipotesis

	Sig.	Ket.
<i>Self-disclosure</i>	0.000	Signifikan
<i>Social media fatigue</i>		

Hasil analisis disapatkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ artinya H_1 penelitian diterima dan H_0 pada penelitian ditolak. Hal ini menyebabkan adanya kontribusi yang signifikan.

d. Uji Koefisien Determinasi

	R Squared	Presentase
<i>Sosial Media Fatigue</i>		
<i>Self Disclosure</i>	,277	27,7%

Berdasarkan hasil perolehan data, diperoleh nilai R square sebesar 0,277. Artinya *self-disclosure* memberikan kontribusi sebesar 27,7% terhadap *social media fatigue*. Selebihnya sebesar 72,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

2. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan melihat apakah terdapat pengaruh *self-disclosure* pada *social media fatigue* terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini melibatkan 109 mahasiswa Universitas Negeri Padang sebagai responden. Uji hipotesis penelitian menggunakan analisis regresi linear sederhana, dimana memperoleh hasil dengan menunjukan H_1 diterima dan H_0 ditolak. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *self-disclosure* berpengaruh signifikan terhadap *social media fatigue*

dibuktikan secara statistik dengan uji regresi linear sederhana dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, artinya dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan antara variabel *self-disclosure* dan *social media fatigue*. Temuan Rahardjo et al (2020) ini mendukung hipotesis penelitian dan sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa perilaku *self-disclosure* berlebihan dapat meningkatkan *social media fatigue*.

Dari hasil pengolahan data SPSS yang dilakukan oleh peneliti menunjukan variabel *self-disclosure* dan *social media fatigue* memiliki nilai koefisien determinasi *R square* 0,227 artinya terdapat kontribusi *self-disclosure* pada *social media fatigue* dengan presentase sebesar 22,7%. Penemuan ini didukung penelitian Paramesti et al (2024) pada penelitian ini mereka memperoleh data bahwa adanya hubungan positif dimana artinya semakin meningkat *self-disclosure* maka akan meningkat *social media fatigue*.

Secara teoritis, hubungan antara *self-disclosure* dan *social media fatigue* dapat dijelaskan melalui mekanisme beban kognitif dan tekanan sosial. Ketika mahasiswa

sering mengungkapkan informasi pribadi di media sosial, mereka tidak hanya terlibat dalam aktivitas memposting konten, tetapi juga harus mengelola respons sosial yang muncul, seperti komentar, pesan, dan ekspektasi audiens. Proses ini membutuhkan energi kognitif dan emosional yang tidak sedikit, sehingga berpotensi menimbulkan *social media fatigue*.

Selain itu, *self-disclosure* juga berkaitan erat dengan kebutuhan akan validasi sosial. Mahasiswa yang sering membagikan konten pribadi cenderung lebih sensitif terhadap jumlah *like*, komentar, dan perhatian yang diterima. Ketika respons yang diharapkan tidak terpenuhi, individu dapat mengalami frustrasi dan penurunan kesejahteraan psikologis, yang kemudian berkontribusi pada *social media fatigue* (Affandi & Setiadi, 2020).

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori *Uses and Gratifications*, yang mana menyatakan seseorang menggunakan jejaringan sosial untuk memenuhi kebutuhan tertentu, seperti ekspresi diri dan interaksi sosial (Arifin, 2022). Namun, ketika penggunaan media sosial tidak lagi memberikan kepuasan,

melainkan justru menimbulkan tekanan, maka individu akan mengalami ketegangan psikologis yang tercermin dalam *social media fatigue*.

Temuan penelitian ini mengindikasikan meskipun terdapat manfaat pada perilaku *self-disclosure* dalam membangun hubungan sosial dan meningkatkan *self-knowledge*, perilaku ini juga memiliki potensi risiko apabila dilakukan secara berlebihan. Pada konteks mahasiswa, tuntutan akademik yang tinggi, dikombinasikan dengan tekanan sosial di media sosial, dapat memperparah kelelahan psikologis.

D. Kesimpulan

Perilaku *self-disclosure* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan kategori tinggi ada 20 responden dengan besaran presentase 18,3%. Sedangkan pada kategori sedang dengan total 75 responden dengan besaran presentase 68,8%, diikuti dengan kategori rendah terdapat 14 orang dengan presentase 12,8%. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang berada di skala sedang dalam melakukan *self-disclosure*.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa *self-disclosure* dan *social media fatigue* berkontribusi secara positif terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Implikasi psikologis dari temuan ini adalah pentingnya mahasiswa perlu memiliki kesadaran untuk mengatur frekuensi dan kedalaman *self-disclosure* agar tidak menimbulkan beban kognitif dan emosional yang berlebihan. Selain itu, literasi digital dan edukasi pemahaman tentang penggunaan jejaringan sosial yang sehat menjadi penting untuk mencegah munculnya *social media fatigue*.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, M., & Setiadi, T. (2020). Self Disclosure Mahasiswa dalam Penggunaan Media Sosial. *Jurnal Atsar*, 1(2), 67-76.
- APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia). (2025). Hasil Survei Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia 2025. Diakses pada tanggal 9 September 2025 tersedia di: https://survei1.apjii.or.id/download_survei/1fec8325-df20-4464-9370-5129802a999b
- Arif, M., & Syafrini, D. (2022). Motif Self Disclosure Mahasiswa Melalui Instagram Story (Studi: Mahasiswa Fakultas Ilmu

- Sosial UNP). *Jurnal Perspektif*, 5(3), 394-403.
- Arlina, & Subuh, R. Do. (2019). Penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa Fakultas Ilmu Budaya Universitas Khairun. *Etnohistori: Jurnal Ilmiah Kebudayaan Dan Kesejarahan*, 6(2), 199–213
- 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*, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Erarslan, A. (2019). Instagram sebagai Platform Pendidikan untuk Pembelajar EFL. *Jurnal Teknologi Pendidikan Online Turki - TOJET*, 18(3), 54–69.
- Fauzia, A. Z., Maslihah, S., & Ihsan, H. (2019). Pengaruh tipe kepribadian terhadap self-disclosure pada dewasa awal pengguna media sosial instagram di kota bandung. *Journal of Psychological Science and Profession*, 3(3), 151-160.
- Paramesti, N., Riorini, S. V., Muhammad Rafli Nur Faiz, M. R. N., & Ghinaa, R. (2024). Pengaruh Privacy Concerns, Fear of Missing Out, Self-Disclosure, dan Time Cost terhadap Social Media Fatigue pada Pengguna Sosial Media. *JUBIS:Jurna Ekonomi Manajemen dan Bisnis*, 5(2), 185-198.
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810-815.
- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
- Ratnasari, R., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Self disclosure media sosial pada fase kehidupan dewasa awal. *Jurnal Diversita*, 7(2), 141-147.
- Rubin, R. B., Rubin, A. M., & Martin, M. M. (1993). The role of self-disclosure and self-awareness in affinity-seeking competence. *Communication Research Reports*, 10(2), 115-127.
- Segara, K. G., & Nasution, M. I. P. (2025). Perkembangan teknologi informasi di Indonesia: Tantangan dan peluang. *Journal Sains Student Research*, 3(1), 21-33.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Xiao, Z., Gong, X., & Cheung, C. M. (2025). Self-disclosure in online social networks: The needs-affordances-features perspective. *Information & Management*, 62(2), 104102.
- 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, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>