

**PENGARUH SOSIAL MEDIA FATIGUE TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMKN 2 SUKOREJO**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Wilda Firdausi Nuzula

201769110056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN
2021**

**PENGARUH SOSIAL MEDIA FATIGUE TERHADAP
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SISWA SMKN 2 SUKOREJO**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**

Wilda Firdausi Nuzula

201769110056

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS YUDHARTA PASURUAN
2021**

TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Wilda Firdausi Nuzula
NIM : 201769110056
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : "Pengaruh *Social Media Fatigue* terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN 2 Sukorejo"

Telah diperiksa dan disetujui untuk dipertahankan didepan penguji.

Pasuruan, 10 Agustus 2021

Menyetujui,



Natik Kholidah, S.Psi., M.Si
NIP.Y.069.11.09.022

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Dr. Laurensius Laka".

Dr. Laurensius Laka, M.Psi
NIP.Y.069.11.04.029

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Yang disusun oleh
Wilda Firdausi Nuzula
201769110056

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 18 Agustus 2021

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji Utama

Dra. Estalita Kelly, M.Si
NIP.Y.069.02.04.003



Penguji I

Aris Setiawan, S.Psi., M.Psi
NIP.Y.069.15.08.148



Penguji II/
Pembimbing

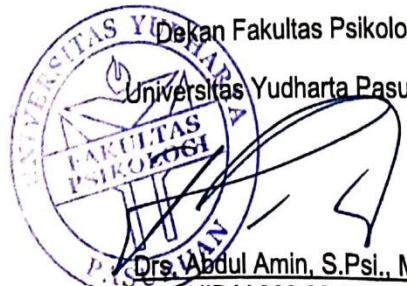
Drs. Laurensius Laka, M.Psi
NIP.Y.069.11.04.029



Skrripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana

Tanggal, 18 Agustus 2021

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Yudharta Pasuruan



Drs. Abdul Amin, S.Psi., M.Psi
NIP.Y.069.09.04.017

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul, "Pengaruh *Social Media Fatigue* terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN 2 Sukorejo" merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Yudharta Pasuruan. Karya ini tidak pernah diajukan secara utuh maupun bagian-bagiannya untuk memperoleh gelar kesarjanaan di Perguruan Tinggi lainnya, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Pasuruan, 18 Agustus 2021



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena berkat rahmat dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan Seminar Proposal yang berjudul “Pengaruh *Social Media Fatigue* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN 2 Sukorejo” dengan baik.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapatkan dukungan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan kali ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. K. H. Sholeh Bahruddin selaku Pengasuh Yayasan Darut Taqwadan Pondok Pesantren Ngalah
2. Dr. Kholid Murtadlo, SE, ME. selaku Rektor Universitas Yudharta Pasuruan
3. Drs. Abdul Amin, M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi
4. Nanik Kholifah, S.Psi, M.Si. selaku Kaprodi Psikologi
5. Dr. Laurensius Laka, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Dewan Penguji yang telah membimbing penulis dalam memperbaiki kesalahan saat penulisan skripsi ini
7. Dosen dan Staff Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan
8. Orang Tua, serta keluarga penulis yang selalu mendoakan serta mendukung penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
9. Seluruh teman Psikologi angkatan 2017 Universitas Yudharta Pasuruan serta teman-teman yang lain yang telah memberi dukungan dan bantuan kepada penulis

10. Seluruh pihak yang telah membantu serta memberi dukungan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak sekali kekurangan, baik dalam penulisan maupun penyusunan karena keterbatasan pengalaman, dan pengetahuan. Untuk itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun senantiasa penulis harapkan demi menyempurnakan hasil penelitian ini.

Pasuruan, 18 Agustus 2021

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
INTISARI	xii
BAB I PENGANTAR	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Permasalahan.....	8
C. Tujuan dan Manfaat	8
D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kesejahteraan Psikologis	11
B. <i>Social Media Fatigue</i>	21
C. Pengaruh Kesejahteraan Psikologis dan <i>Social Media Fatigue</i>	25
D. Kerangka Pemikiran Penelitian	28
E. Hipotesis Penelitian	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identitas dan Operasional Variabel	29
B. Subjek Penelitian	30
C. Cara Pengumpulan Data	32
D. Desain Penelitian	37
E. Cara Analisis Data	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Subjek	40
B. Deskripsi Reliabilitas	41
C. Hasil.....	45
D. Pembahasan.....	49

BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	9
Tabel 2 Besar Jumlah Sampel.....	31
Tabel 3 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis	33
Tabel 4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Social Media Fatigue</i>	33
Tabel 5 Skoring Skala <i>Likert</i>	34
Tabel 6 Kriteria Koefisien Korelasi <i>Cronbach Alpha</i>	36
Tabel 7 Regresi Satu Prediktor dengan Rumus Kasar	39
Tabel 8 Data Jumlah Sampel.....	40
Tabel 9 Data Sampel Berdasarkan Jurusan.....	40
Tabel 10 Data Hasil Penelitian.....	41
Tabel 11 Rumus Skor Standart.....	42
Tabel 12 Hasil Kategorisasi Skor Standart.....	43
Tabel 13 Validitas Hasil Uji Coba.....	43
Tabel 14 <i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Psikologis Pasca Uji Coba	44
Tabel 15 <i>Blueprint</i> Skala <i>Social Media Fatigue</i> Pasca Uji Coba.....	44
Tabel 16 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penelitian	45
Tabel 17 Uji Normalitas.....	46
Tabel 18 Uji Linieritas	47
Tabel 19 Koefisien Korelasi <i>Product Moment</i>	48
Tabel 20 Tabel Ringkasan Regresi Linier	48
Tabel 21 Persamaan Regresi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Pemikiran Penelitian	28
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Variabel Kesejahteraan Psikologis Uji Coba.....	58
Lampiran 2 Skala Variabel <i>Social Media Fatigue</i> Uji Coba	61
Lampiran 3 <i>Blueprint</i> Variabel Kesejahteraan Psikologis Pasca Uji Coba.....	64
Lampiran 4 <i>Blueprint</i> Variabel <i>Social Media Fatigue</i> Pasca Uji Coba.....	65
Lampiran 5. Skala Variabel Kesejahteraan Psikologis Pasca Uji Coba	67
Lampiran 6 Skala Variabel <i>Social Media Fatigue</i> Pasca Uji Coba.....	68
Lampiran 7 Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis	70
Lampiran 8 Reliabilitas <i>Social Media Fatigue</i>	71
Lampiran 9 Data Induk Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis.....	72
Lampiran 10 Data Induk Uji Coba Skala <i>Social Media Fatigue</i>	74
Lampiran 11 Data Induk Skala Kesejahteraan Psikologis Pasca Uji Coba	76
Lampiran 12 Data Induk Skala <i>Social Media Fatigue</i> Pasca Uji Coba.....	78

ABSTRACT

THE EFFECT OF SOCIAL MEDIA FATIGUE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS SMKN2 SUKOREJO

Wilda Firdausi Nuzula

**Psychology Study Program Faculty of Psychology Yudharta
University of Pasuruan**

The Covid-19 pandemic has changed direct learning method in the classroom into online learning method using various platform such as social media. Student lose interest and feel tired to the point of stress by using social media as a means of online learning during learning hours due to confusion in understanding the material of study that is lacking and ends up relying on social media and the internet to answer assignments and exams without having to be independent by understanding the material by themselves. From this, students are expected to maintain psychological stability in order to avoid unwanted things. This study aims to determine the effect of social media fatigue on the psychological well-being of students of SMKN 2 Sukorejo. This study uses quantitative methods and sampling using probability sampling technique. The number of subjects in this study were 980 students. The results showed that the reliability of the social media fatigue scale was 0,669 and the reliability of the psychological well-being scale was 0,884. From the calculation results obtained F table value is 19,204 with a significance between social media fatigue with psychological well-being of $0,000 < 0,005$. So it can be stated that there is an influence between social media fatigue on psychological well-being in students of SMKN 2 Sukorejo.

Keywords: social media fatigue, psychological well-being

INTISARI

PENGARUH SOCIAL MEDIA FATIGUE TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS SIWA SMKN 2 SUKOREJO

Wilda Firdausi Nuzula

**Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Yudharta
Pasuruan**

Pandemi Covid-19 mengubah metode pembelajaran langsung di kelas menjadi pembelajaran dengan metode daring dengan menggunakan berbagai plat form seperti media sosial. Siswa merasa kehilangan minat dan merasa lelah hingga stres dengan penggunaan media sosial sebagai sarana pembelajaran daring saat jam pembelajaran berlangsung karena kebingungan pemahaman materi pembelajaran yang kurang dan berujung hanya mengandalkan media sosial dan internet untuk menjawab tugas dan ujian tanpa harus mandiri dengan memahami materi sendiri. Dari hal tersebut, siswa diharapkan untuk tetap menjaga stabilitas psikologis demi terhindar dari hal-hal yang tidak diinginkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Social Media Fatigue Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa SMKN2 Sukorejo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan pengambilan sampel dengan menggunakan teknik probability sampling. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 980 siswa. Hasil penelitian menunjukkan reliabilitas skala social media fatigue sebesar 0,669 dan reliabilitas skala kesejahteraan psikologis sebesar 0,884. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai F sebesar 19,204 dengan signifikansi sebesar $0,000 < 0,005$. Sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh terhadap social media fatigue terhadap kesejahteraan psikologis pada siswa SMKN2 Sukorejo.

Kata kunci: social media fatigue, kesejahteraan psikologis

