

**PENGARUH SOCIAL MEDIA FATIGUE DALAM KONTEN “MARRIAGE IS
SCARY” TERHADAP FEAR OF RELATIONSHIP COMMITMENT PADA
WANITA DEWASA AWAL**



Oleh:

Ade Mawar Hasrianti

1801621012

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**PENGARUH SOCIAL MEDIA FATIGUE DALAM KONTEN “MARRIAGE IS
SCARY” TERHADAP FEAR OF RELATIONSHIP COMMITMENT PADA
WANITA DEWASA AWAL**



Oleh:

Ade Mawar Hasrianti

1801621012

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

ADE MAWAR HASRIANTI

Pengaruh *Social Media Fatigue* Dalam Konten “*Marriage Is Scary*” Terhadap *Fear of Relationship Commitment* Pada Wanita Dewasa Awal

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta, 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara *social media fatigue* dalam konten “*Marriage is Scary*” terhadap *fear of relationship commitment* pada wanita dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Alat ukur yang digunakan yaitu *Social Media Fatigue Scale (SMFS)* dan *Lebanese Fear of Relationship Commitment Scale (LFRC-17)*. Populasi pada penelitian ini adalah wanita dewasa awal yang belum menikah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *Non-Probability Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 164 responden. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah 21-30 tahun, tinggal di Jabodetabek, dan pernah mengakses konten “*Marriage is Scary*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social media fatigue* dalam konten “*Marriage is Scary*” memiliki pengaruh terhadap *fear of relationship commitment* pada wanita dewasa awal dengan ($p = <0,001 < 0,005$). Variabel *social media fatigue* memiliki pengaruh sebesar 26,4% terhadap *fear of relationship commitment*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa *social media fatigue* dalam konten “*Marriage is Scary*” merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *fear of relationship commitment* pada wanita dewasa awal.

Kata kunci: *Social Media Fatigue*, *Marriage is Scary*, *Fear of Relationship Commitment*, Wanita Dewasa Awal

ADE MAWAR HASRIANTI

The Influence of Social Media Fatigue in the Content "Marriage Is Scary" on Fear of Relationship Commitment in Early Adult Women

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
State University of Jakarta, 2025

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of social media fatigue in the content "Marriage is Scary" on fear of relationship commitment in early adult women. This study uses a quantitative approach method with data collection using a questionnaire. The measuring instruments used are the Social Media Fatigue Scale (SMFS) and the Lebanese Fear of Relationship Commitment Scale (LFRC-17). The population in this study were unmarried early adult women. The sampling technique used in this study was Non-Probability Purposive Sampling with a sample size of 164 respondents. The characteristics of the sample in this study were 21-30 years old, living in Jabodetabek, and having accessed the content "Marriage is Scary". The results of this study indicate that there is social media fatigue in the content "Marriage is Scary" has an effect on fear of relationship commitment in early adult women with ($p = <0.001 <0.005$). The variable social media fatigue has an influence of 26.4% on fear of relationship commitment. These results indicate that social media fatigue in the content "Marriage is Scary" is one of the factors that influences fear of relationship commitment in early adult women.

Keyword: Social Media Fatigue, Marriage is Scary, Fear of relationship commitment, Early Adult Woman

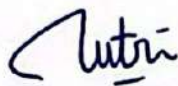
**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

**Pengaruh *Social Media Fatigue* Dalam Konten "*Marriage Is Scary*" Terhadap
Fear of Relationship Commitment Pada Wanita Dewasa Awal**

Nama Mahasiswa : Ade Mawar Hasrianti
NIM : 1801621012
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 3 Juli 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

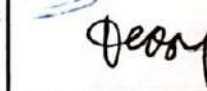
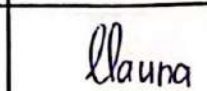
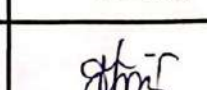


Fildzah Rudyah Putri, M.Si.
NIP: 198811182022032005



Anggi Mayangsari, M.Psi., Psikolog
NIP: 199004222020122012

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7 2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21 Juli 2025
Deasyanti, Ph.D, Psikolog (Ketua Penguji)		8 July 2025
Mauna, M.Psi, Psikolog Dosen penguji I (Anggota)		18 July 2025
Dewinta Ariani, M.Psi, Psikolog Dosen penguji II (Anggota)		21 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ade Mawar Hasrianti

NIM : 1801621012

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Social Media Fatigue* Dalam Konten “*Marriage Is Scary*” Terhadap *Fear of Relationship Commitment* Pada Wanita Dewasa Awal” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Februari sampai dengan bulan Juni 2024.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 10 Juli 2025



Ade Mawar Hasrianti



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN
TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ade Mawar Hasrianti

NIM : 1801621012

Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi

Alamat email : ademawar03@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (....)

yang berjudul :

Pengaruh Social Media Fatigue Dalam Konten "Marriage Is Scary" Terhadap Fear of Relationship Commitment Pada Wanita Dewasa Awal

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Agustus 2025

Penulis



Ade Mawar Hasrianti



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, kekuatan, dan kesehatan jasmani rohani yang telah diberikan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Social Media Fatigue* Dalam Konten “*Marriage Is Scary*” Terhadap *Fear of Relationship Commitment* Pada Wanita Dewasa Awal”. Skripsi ini dibuat guna memenuhi yang diperlukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

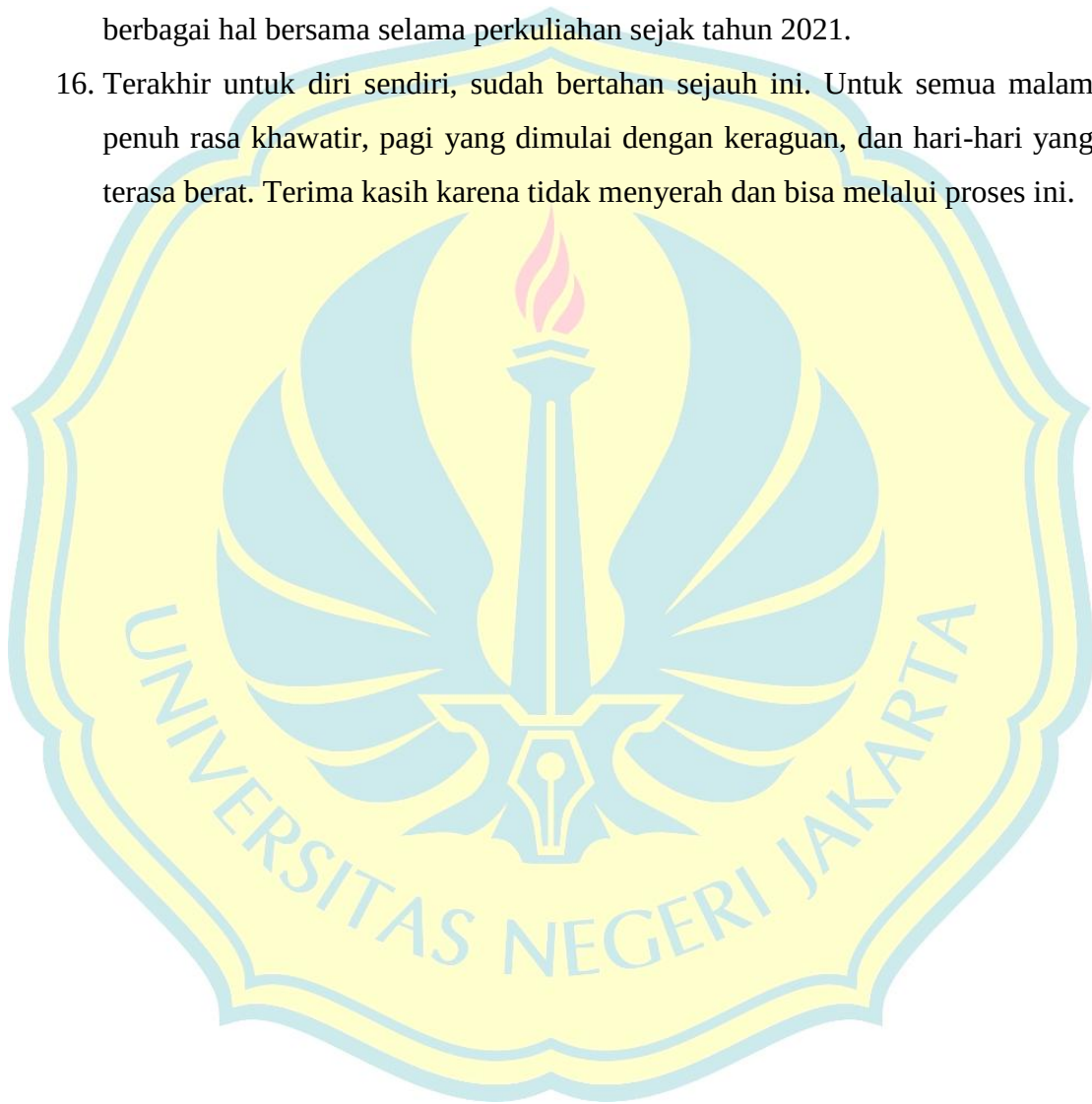
Proses penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari peran dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dari hati yang paling dalam penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, antara lain:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta serta selaku Dosen Pembimbing Akademik.
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni.
3. Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Sumber Daya dan Keuangan.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta Bidang Riset, Sistem Informasi, Inovasi, dan Kerja sama.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si, Psikolog., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Mba Fildzah Rudyah Putri Harahap, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan ketulusan telah membimbing saya sejak awal hingga akhir penyusunan skripsi. Terima kasih atas arahan yang penuh perhatian, masukan yang membangun, semangat yang selalu ditularkan, serta kesediaannya menjadi tempat berbagi cerita dan berdiskusi selama proses ini.

7. Mba Anggi Mayangsari, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing II yang juga memiliki peran besar dalam memberikan kritik dan saran, memberikan bantuan, memberikan semangat, serta memberikan arahan dalam penyusunan skripsi.
8. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama masa perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu staf tata usaha dan karyawan Program Studi Psikologi yang telah membantu proses administrasi selama penulis menjadi mahasiswa.
10. Ayah, Mama, dan Kakak Bunga yang selalu ada di sisi penulis dan menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas doa yang tak pernah putus, cinta yang tak bersyarat, serta dukungan yang tak henti hentinya dalam setiap langkah perjalanan ini. Segala pencapaian ini adalah hadiah dari peran kalian yang luar biasa.
11. Wafiq Nurhanafi, yang selalu senantiasa mendukung dengan sabar, menemani di kala lelah, dan menjadi sumber semangat ketika aku hampir menyerah. Terima kasih sudah menjadi pendengar terbaik, penyemangat tanpa pamrih, dan tempat pulang paling nyaman selama masa-masa sulit dalam menyelesaikan skripsi ini.
12. Pinkkan Shulla dan Natasya Octaviani, terima kasih sudah menjadi sahabat dekat penulis. Terima kasih atas tawa, tempat berbagi keluh kesah, dan pelarian dari penatnya tugas dan skripsi. Kehadiran kalian membuat penulis tidak merasa sendirian dan bisa bertumbuh bersama kalian.
13. Untuk teman-teman seperjuangan dari semester 1 hingga akhir, Novrika, Zahra, Unique, Salma, Nasywa, Moi, Nisa, Mila dan Wisnu. Terima kasih atas setiap tawa, dukungan, dan menjadi tempat berbagi keluh kesah sejak awal perkuliahan. Kehadiran kalian membuat proses ini lebih ringan dan penuh makna.
14. Untuk Sabilla Indah Cahyani terima kasih sudah menjadi teman seperbimbingan dalam proses skripsi ini. Terima kasih atas semangat, tawa, dan waktu yang telah kita bagi bersama, mulai dari saling bertukar ide, saling

mengingatkan tenggat waktu, hingga menemani melewati masa-masa penuh tekanan dan kebingungan. Kehadiranmu membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan menyenangkan.

15. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2021 yang sangat suportif, dan telah menjalani berbagai hal bersama selama perkuliahan sejak tahun 2021.
16. Terakhir untuk diri sendiri, sudah bertahan sejauh ini. Untuk semua malam penuh rasa khawatir, pagi yang dimulai dengan keraguan, dan hari-hari yang terasa berat. Terima kasih karena tidak menyerah dan bisa melalui proses ini.



DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Batasan Masalah.....	10
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat Penelitian.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
2.1 <i>Fear of Relationship Commitment</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Fear of Relationship Commitment</i>	13
2.2 <i>Social Media Fatigue</i>	16
2.2.1 Definisi <i>Social Media Fatigue</i>	16
2.3 Media Sosial	20
2.3.1 Konten Marriage is Scary	21
2.4 Wanita Dewasa Awal	22
2.4.1 Definisi Wanita Dewasa Awal	22
2.4.2 Tugas Perkembangan Dewasa Awal	22

2.5 Pengaruh <i>Social Media Fatigue</i> dalam Konten “ <i>Marriage is Scary</i> ” terhadap <i>Fear of relationship commitment</i> pada Wanita Dewasa Awal.....	23
2.6 Kerangka Pemikiran	25
2.7 Hipotesis Penelitian	27
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Tipe Penelitian.....	33
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	33
3.2.1 Definisi Konseptual Variabel	34
3.2.2 Definisi Operasional Variabel	34
3.3 Partisipan Penelitian	35
3.3.1 Populasi	35
3.3.2 Sampel	35
3.3.3 Teknik Sampling.....	36
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.4.1 Instrumen Penelitian	37
3.5 Uji Coba Instrumen	48
3.5.1 Uji Reliabilitas.....	48
3.5.1.1 Reliabilitas <i>Social Media Fatigue</i>	49
3.5.1.2 Reliabilitas <i>Fear of Relationship Commitment</i>	50
3.5.2 Uji Diskriminan <i>Item</i>	50
3.5.2.1 Diskriminan <i>Item Social Media Fatigue</i>	51
3.5.2.2 Diskriminan <i>Item Fear of Relationship Commitment</i>	52
3.5 Teknik Analisis Data	55
3.5.1 Uji Normalitas	55
3.5.2 Uji Heteroskedastisitas	55
3.5.3 Uji Linearitas	55
3.5.4 Uji Korelasi.....	56
3.5.5 Uji Regresi	56
3.5.6 Uji Hipotesis	56

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	57
4.1 Gambaran Penelitian	57
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	57
4.1.2 Gambaran Berdasarkan Domisili.....	58
4.1.3 Gambaran Berdasarkan Pekerjaan.....	59
4.1.4 Gambaran Berdasarkan Kondisi Hubungan Saat Ini	60
4.1.5 Gambaran Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	61
4.1.6 Gambaran Intensitas Konten Terkait “ <i>Marriage is Scary</i> ”	62
4.1.7 Gambaran Intensitas Konten Negatif Pernikahan (Perselingkuhan, KDRT, Perceraian)	63
4.2 Pelaksanaan Penelitian	64
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	64
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	65
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian.....	66
4.3.1 Data Deskriptif <i>Social Media Fatigue</i>	66
4.3.2 Data Deskriptif <i>Fear of Relationship Commitment</i>	68
4.3.3 Hasil Uji Asumsi Klasik	69
4.3.4 Hasil Tabulasi Silang.....	75
4.4 Pembahasan	79
4.5 Keterbatasan Penelitian	81
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	82
5.1 Kesimpulan.....	82
5.2 Implikasi.....	82
5.3 Saran dan Rekomendasi	83
5.3.1 Bagi Wanita Dewasa Awal.....	83
5.3.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Social Media Fatigue</i>	39
Tabel 3. 2 Skala Instrumen <i>Social Media Fatigue Scale</i>	39
Tabel 3.3 <i>Blueprint Fear of Relationship Commitment Scale</i>	45
Tabel 3.4 Skala Instrumen <i>Fear of Relationship Commitment Scale</i>	46
Tabel 3.5 Kategorisasi Reliabilitas	49
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas <i>Social Media Fatigue</i>	49
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas <i>Fear of Relationship Commitment</i>	50
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Beda <i>Item Social Media Fatigue</i>	51
Tabel 3. 9 Hasil Revisi <i>Item Social Media Fatigue</i>	52
Tabel 3.10 Hasil Uji Daya Beda <i>Item Fear of Relationship Commitment</i>	52
Tabel 3.11 Hasil Revisi <i>Item Fear of Relationship Commitment</i>	54
 Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	 57
Tabel 4. 2 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	58
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	59
Tabel 4.4 Gambaran Berdasarkan Kondisi Hubungan Ini	60
Tabel 4.5 Gambaran Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial	61
Tabel 4.6 Gambaran Berdasarkan Intensitas Konten Terkait “ <i>Marriage is Scary</i> ”...	62
Tabel 4.7 Konten Negatif Pernikahan (Perselingkuhan, KDRT, Perceraian)	63
Tabel 4. 8 Data Deskriptif <i>Social Media Fatigue</i>	66
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Social Media Fatigue</i>	67
Tabel 4.10 Data Deskriptif <i>Fear of Relationship Commitment</i>	68
Tabel 4. 11 Kategorisasi Skor <i>Fear of Relationship Commitment</i>	69
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteteroskedastisitas	70
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas	71
Tabel 4.14 Uji Korelasi	72
Tabel 4.15 Kategori Nilai Korelasi	72

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis	73
Tabel 4.17 Hasil Uji Koefisien Determinasi	74
Tabel 4.18 Hasil Uji Koefisien Determinasi	74
Tabel 4.19 Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	75
Tabel 4.20 Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> dengan Intensitas Konten “ <i>Marriage is Scary</i> ”	76
Tabel 4.21 Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i> dengan Intensitas Konten Perselingkuhan	77
Tabel 4.22 Tabulasi Silang <i>Fear of Relationship Commitment</i> dengan Kondisi Hubungan Saat Ini.....	78



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	58
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Domisili	59
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan	60
Gambar 4.4 Diagram Berdasarkan Kondisi Hubungan Saat Ini	61
Gambar 4.5 Diagram Intensitas Penggunaan Media Sosial	62
Gambar 4.6 Intensitas Konten Terkait “ <i>Marriage is Scary</i> ”	63
Gambar 4.7 Konten Negatif Pernikahan (Perselingkuhan, KDRT, Perceraian)	63



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.1 Hasil Uji Daya Beda <i>Item</i> Instrumen <i>Social Media Fatigue Scale</i>	90
Lampiran 1. 2 Hasil Uji Daya Beda <i>Item</i> Instrumen <i>Fear of Relationship Commitment Scale</i>	90
Lampiran 1.3 Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen <i>Social Media Fatigue Scale</i>	91
Lampiran 1. 4 Hasil Analisis Reliabilitas Instrumen <i>Fear Of Relationship Commitment Scale</i>	91
Lampiran 1.5 Hasil Uji Linearitas	92
Lampiran 1.6 Hasil Uji Heteroskedastisitas	92
Lampiran 1.7 Hasil Uji Regresi	92
Lampiran 1.8 Data Demografi	93
Lampiran 1.9 Hasil Tabulasi Silang <i>Social Media Fatigue</i>	97
Lampiran 1.10 Hasil Tabulasi Silang <i>Fear of Relationship Commitment</i>	98
Lampiran 1.11 <i>Aiken's V</i>	98
Lampiran 1.12 Kuesioner Penelitian	99
Lampiran 1.13 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Social Media Fatigue</i>	99
Lampiran 1. 14 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Fear Of Relationship Commitment Scale</i>	103
Lampiran 1.15 Dokumen Wawancara Awal	105
Lampiran 1.16 Email Izin Instrumen	105
Lampiran 1.17 Lembar Pernyataan Validasi Instrumen	106