



EISSN : [27164012](#)

ISSN : [23384751](#)

DIALEKTIKA KOMUNIKA: Jurnal Kajian Komunikasi dan Pembangunan Daerah

Jl. Maulana Yusuf No.10 Babakan, Kecamatan Tangerang, Kota Tangerang, 15118 Banten

PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP PRODUKTIFITAS GEN Z

Nurohmat¹, Rusman Latief², Safrudiningsih³

Email: nurohmat@atvi.ac.id, Safrudiningsih@gmail.com, rusman@atvi.ac.id

Akademi Televisi Indonesia

Article Information :

Submitted 12 Juli 2024

Revised 7 Agustus 2024

Published 7 Agustus 2024

ABSTRACT

The influence of social media on Generation Z productivity has become a topic of interest and concern. This article aims to determine the impact of social media use on Generation Z productivity, with a focus on usage habits, interaction patterns, and subjective perceptions of productivity. Understanding this relationship is critical given the persuasive role social media plays in the lives of Gen Z individuals. The literature review highlights the complexity of this relationship, discussing how excessive social media use can disrupt concentration, time management, and psychological well-being, potentially negatively impacting productivity. However, effective management strategies, such as time management tools and access termination, offer avenues to mitigate these negative impacts. This article concludes with a discussion of the findings and the need for further research to develop strategies to promote healthy social media use and productivity among Generation Z. In this research, the author took a sample of students and young workers in the West. Jakarta. From this research, it appears that social media supports them in increasing productivity.

Keywords: Social media, students, Productivity, Usage habits, Interaction patterns

ABSTRAK

Pengaruh media sosial terhadap produktivitas mahasiswa telah menjadi topik yang menarik dan memprihatinkan. Artikel ini bertujuan untuk mengetahui dampak penggunaan media sosial terhadap produktivitas gen Z, dengan fokus pada kebiasaan penggunaan, pola interaksi, dan persepsi subjektif terhadap produktivitas. Memahami hubungan ini sangat penting mengingat peran media sosial yang luas dalam kehidupan individu Gen Z. Tinjauan literatur menyoroti kompleksitas hubungan ini, membahas bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengganggu konsentrasi, manajemen waktu, dan kesejahteraan psikologis, sehingga berpotensi berdampak negatif pada produktivitas. Namun, strategi pengelolaan yang efektif, seperti alat manajemen waktu dan pembatasan akses, menawarkan jalan untuk memitigasi dampak negatif ini. Artikel ini diakhiri dengan diskusi mengenai implikasi temuan dan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan strategi dalam mempromosikan penggunaan media sosial yang sehat dan produktivitas di kalangan Generasi Z. Dalam penelitian ini, penulis mengambil sampel mahasiswa dan kaum pekerja muda di wilayah Barat. Jakarta. Dari penelitian ini, terlihat bahwa media sosial mendukung mereka dalam meningkatkan produktivitas.

Kata Kunci: *Media Sosial, Siswa, Produktivitas, Kebiasaan Penggunaan, Pola Interaksi,*

A. PENDAHULUAN

Dalam era digital yang semakin maju, perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara generasi muda, atau yang sering disebut sebagai Generasi Z (Gen Z), berinteraksi dan bekerja. Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dan mengembangkan identitasnya di tengah kemajuan teknologi yang pesat, khususnya dalam hal penggunaan media sosial.

Media sosial, sebagai platform utama bagi Generasi Z untuk berkomunikasi, berbagi informasi, dan membangun jejaring sosial, telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat berpotensi mengganggu produktivitas mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, pekerjaan, dan keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional.

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki secara mendalam pengaruh penggunaan media sosial terhadap produktivitas Generasi Z. Dengan memahami dampak positif dan negatif media sosial, diharapkan dapat ditemukan strategi dan rekomendasi yang dapat membantu Generasi Z untuk mengelola penggunaan media sosial secara lebih efektif dan produktif.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana interaksi dengan media sosial memengaruhi kinerja dan prestasi Generasi Z di berbagai bidang kehidupan. Hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi landasan

bagi pengembangan kebijakan atau pendekatan baru dalam pendidikan dan pengembangan sumber daya manusia untuk mendukung generasi muda dalam menghadapi tantangan dan peluang di era digital ini.

Kerangka pemikiran penelitian ini didasarkan pada teori-teori terkait produktivitas, penggunaan media sosial, dan karakteristik Generasi Z. Dengan memadukan pendekatan kualitatif dan kuantitatif, diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif tentang bagaimana media sosial mempengaruhi pola perilaku dan produktivitas Generasi Z. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya relevan untuk memahami perkembangan terbaru dalam interaksi manusia dengan teknologi, tetapi juga memberikan sumbangan bagi literatur dan praktik pengelolaan sumber daya manusia di era digital saat ini.

Untuk memperkaya latar belakang penelitian ini, ada beberapa informasi dan referensi sebagai berikut:

Statistik penggunaan media sosial:

Menurut laporan We Are Social dan Hootsuite, pada tahun 2023, lebih dari 59% populasi dunia aktif menggunakan media sosial, dengan rata-rata waktu penggunaan harian mencapai 2 jam 31 menit. Angka ini menunjukkan betapa pentingnya media sosial dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi Generasi Z.

Karakteristik Generasi Z:

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Seemiller dan Grace (2019), Generasi Z memiliki karakteristik unik seperti kemampuan multitasking yang tinggi, preferensi terhadap komunikasi visual, dan kecenderungan untuk mencari informasi secara mandiri. Karakteristik ini sangat terkait dengan cara mereka berinteraksi dengan media sosial.

Dampak media sosial terhadap produktivitas:

Studi yang dilakukan oleh Kuss dan Griffiths (2017) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan produktivitas, gangguan konsentrasi, dan bahkan gejala kecanduan. Di sisi lain, penelitian oleh Cao et al. (2020) menemukan bahwa penggunaan media sosial secara strategis dapat meningkatkan produktivitas melalui akses cepat ke informasi dan jaringan profesional.

Fenomena "Fear of Missing Out" (FOMO):

Przybylski et al. (2013) menjelaskan bahwa FOMO, yang sering dialami oleh Generasi Z, dapat mendorong penggunaan media sosial yang berlebihan dan mengganggu fokus pada tugas-tugas penting.

Peran media sosial dalam pembelajaran dan pengembangan karir:

Penelitian oleh Greenhow dan Lewin (2016) menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk pembelajaran informal dan pengembangan keterampilan profesional bagi Generasi Z.

Tantangan keseimbangan digital:

Twenge dan Campbell (2018) menyoroti pentingnya keseimbangan digital bagi kesejahteraan mental Generasi Z, mengingat tingginya paparan mereka terhadap teknologi dan media sosial.

Dengan informasi ini, latar belakang penelitian menjadi lebih kuat dan kontekstual. Penting juga untuk menyoroti bahwa meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang dampak media sosial, masih ada kesenjangan dalam pemahaman kita tentang bagaimana hal ini secara spesifik mempengaruhi produktivitas Generasi Z dalam konteks

yang berbeda-beda (pendidikan, pekerjaan, kehidupan pribadi).

Selain itu, dapat ditambahkan bahwa penelitian ini tidak hanya penting dari perspektif akademis, tetapi juga memiliki implikasi praktis yang signifikan. Hasil penelitian dapat membantu organisasi, institusi pendidikan, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi yang lebih efektif untuk mendukung Generasi Z dalam mengoptimalkan penggunaan media sosial sambil memaksimalkan produktivitas mereka.

Akhirnya, dapat ditekankan bahwa penelitian ini juga relevan dalam konteks perubahan cepat di dunia kerja, di mana kemampuan untuk mengelola informasi dan jejaring sosial secara efektif menjadi semakin penting. Dengan demikian, memahami hubungan antara penggunaan media sosial dan produktivitas Generasi Z dapat memberikan wawasan berharga tentang bagaimana mempersiapkan generasi ini untuk sukses di masa depan.

B. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian tentang pengaruh media sosial terhadap produktivitas Generasi Z telah menarik perhatian para akademisi dalam beberapa dekade terakhir. Teori-teori berikut memberikan pemahaman yang mendalam mengenai fenomena ini.

Teori Pertukaran Sosial

Teori ini menyoroti bahwa individu cenderung terlibat dalam perilaku yang memberikan imbalan sosial positif dan menghindari perilaku yang memberikan imbalan negatif. Dalam konteks media sosial, interaksi yang intens dengan platform-platform ini dapat memberikan gratifikasi sosial seperti penerimaan, pengakuan, atau dukungan, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku pengguna. Teori ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas produktif lainnya (Thibaut & Kelley, 1959).

Teori Kecanduan Media Sosial

Teori ini mengeksplorasi bagaimana penggunaan yang berlebihan terhadap media sosial dapat mengarah pada gejala kecanduan, yang meliputi hilangnya kontrol, gangguan emosional, dan perubahan perilaku yang merugikan. Dalam konteks produktivitas, kecanduan media sosial dapat mengganggu kinerja dan fokus kerja, serta mengurangi efisiensi waktu yang digunakan untuk kegiatan yang lebih produktif (Andreassen et al., 2017).

Teori Teknologi Media

Teori ini mengemukakan bahwa teknologi media seperti media sosial mengubah cara individu berinteraksi dengan informasi dan komunikasi. Media sosial tidak hanya memberikan akses terhadap informasi secara cepat dan luas, tetapi juga mempengaruhi cara individu memproses informasi dan membangun jejaring sosial. Dalam konteks produktivitas, paparan berlebihan terhadap informasi dari media sosial dapat mengganggu konsentrasi dan fokus individu, yang merupakan faktor penting dalam pencapaian produktivitas optimal (McLuhan, 1964).

"Media sosial memberikan platform bagi Generasi Z untuk berinteraksi secara sosial dan membangun jejaring, namun penggunaan yang berlebihan dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk aktivitas produktif lainnya, mengakibatkan penurunan produktivitas secara keseluruhan" (Thibaut & Kelley, 1959).

Dengan merujuk pada teori-teori di atas, kita dapat memahami bahwa penggunaan media sosial oleh Generasi Z memiliki dampak yang signifikan terhadap

cara mereka mengalokasikan waktu dan energi mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi produktivitas mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Studi lanjutan yang mengintegrasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif diperlukan untuk lebih memahami dinamika kompleks antara media sosial dan produktivitas generasi muda ini.

Penggunaan media sosial telah menjadi fenomena yang mendominasi kehidupan sehari-hari Generasi Z, yang terdiri dari individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Generasi ini tumbuh dan mengembangkan identitas mereka di tengah-tengah perkembangan teknologi digital yang pesat, di mana media sosial memainkan peran sentral dalam interaksi sosial, konsumsi informasi, dan pembangunan jejaring.

Media sosial tidak hanya menjadi alat untuk berkomunikasi dan berbagi informasi, tetapi juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis Generasi Z. Penelitian menunjukkan bahwa paparan yang terus-menerus terhadap media sosial dapat berkontribusi pada perasaan cemas, depresi, dan isolasi sosial (Primack et al., 2017). Hal ini penting karena kesejahteraan psikologis yang buruk dapat mempengaruhi motivasi dan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi produktivitas.

Studi juga mencatat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan sering kali terkait dengan gangguan tidur pada Generasi Z. Paparan cahaya biru dari layar perangkat elektronik dapat mengganggu ritme tidur dan mengurangi kualitas istirahat, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja kognitif dan produktivitas di siang hari (Levenson et al., 2016).

Teori Kecanduan dan Kontrol Diri dalam Penggunaan Media Sosial

Teori kecanduan menyatakan bahwa media sosial dapat menginduksi perilaku kecanduan yang mirip dengan zat adiktif, dimana pengguna cenderung untuk terus menerus berinteraksi dengan platform tersebut meskipun mengetahui dampak negatifnya (Kuss & Griffiths, 2017). Kurangnya kontrol diri dalam penggunaan media sosial dapat mengakibatkan penggunaan yang berlebihan dan mengganggu produktivitas sehari-hari.

Berikut ini Informasi tambahan untuk masing-masing teori yang disebutkan di atas:

Teori Pertukaran Sosial:

Teori Pertukaran Sosial, yang dikembangkan oleh Thibaut dan Kelley (1959), menjelaskan bahwa interaksi sosial didasarkan pada analisis biaya-manfaat dan perbandingan alternatif. Individu cenderung mempertahankan hubungan atau perilaku yang memberikan manfaat lebih besar daripada biayanya.

Menurut Emerson (1976), teori ini menekankan bahwa perilaku sosial adalah hasil dari proses pertukaran. Orang berusaha memaksimalkan manfaat yang mereka terima dan meminimalkan biaya. Dalam konteks media sosial, Cropanzano dan Mitchell (2005) menjelaskan bahwa pengguna terus menggunakan platform tersebut karena mereka merasa mendapatkan manfaat sosial yang melebihi "biaya" waktu dan energi yang dikeluarkan.

Teori Kecanduan Media Sosial:

Teori Kecanduan Media Sosial, yang dikembangkan lebih lanjut oleh Andreassen et al. (2017), menggambarkan bagaimana penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan gejala serupa dengan kecanduan zat, termasuk toleransi (kebutuhan untuk menggunakan media sosial lebih sering), penarikan diri (perasaan cemas ketika tidak menggunakan media sosial), dan konflik dengan aktivitas lain.

Kuss dan Griffiths (2017) menambahkan bahwa kecanduan media sosial dapat dilihat

sebagai subset dari kecanduan internet yang lebih luas. Mereka menekankan bahwa kecanduan ini melibatkan komponen kognitif dan perilaku yang mengarah pada penggunaan berlebihan meskipun ada konsekuensi negatif. Blackwell et al. (2017) juga menemukan bahwa faktor-faktor kepribadian seperti neurotisme dan ekstrasversi dapat mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk mengembangkan kecanduan media sosial.

Teori Teknologi Media:

Teori Teknologi Media, yang dikemukakan oleh Marshall McLuhan (1964), berpendapat bahwa media itu sendiri, bukan konten yang disampaikannya, yang memiliki dampak paling signifikan pada masyarakat. McLuhan terkenal dengan frasanya "medium is the message", yang menekankan bahwa cara kita berkomunikasi membentuk cara kita berpikir dan berperilaku.

Menurut Meyrowitz (1985), yang mengembangkan ide-ide McLuhan, media elektronik telah mengubah "situasi geografis" kita, menciptakan lingkungan informasi baru yang mempengaruhi perilaku sosial. Dalam konteks media sosial, Postman (1985) mungkin akan berpendapat bahwa platform ini tidak hanya mengubah apa yang kita komunikasikan, tetapi juga bagaimana kita berpikir dan berinteraksi dengan dunia. Castells (2010) lebih lanjut mengembangkan pemikiran ini dengan konsep "masyarakat jaringan", di mana teknologi informasi membentuk struktur sosial baru.

Dengan pendalaman ini, kita dapat melihat bahwa teori-teori tersebut memberikan kerangka yang kuat untuk memahami kompleksitas hubungan antara penggunaan media sosial dan produktivitas Generasi Z. Teori-teori ini tidak hanya menjelaskan mengapa media sosial begitu menarik dan berpotensi adiktif, tetapi juga bagaimana mereka dapat mengubah cara kita berpikir, berinteraksi, dan akhirnya, bekerja dan menjadi produktif konsumtif Generasi Z. Melalui platform ini, individu dapat membentuk citra diri mereka sendiri dan memperoleh pengakuan dari orang lain berdasarkan apa yang mereka bagikan dan respons yang mereka terima (Valkenburg & Peter, 2009). Namun, fokus yang berlebihan pada citra diri online juga dapat mengalihkan perhatian dari tugas-tugas produktif di dunia nyata.

Kesimpulan

Tinjauan pustaka ini mengilustrasikan bahwa penggunaan media sosial oleh Generasi Z tidak hanya memberikan keuntungan dalam hal konektivitas sosial dan akses informasi, tetapi juga menimbulkan tantangan yang signifikan terkait dengan kesejahteraan psikologis dan produktivitas. Studi lanjutan diperlukan untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana interaksi dengan media sosial mempengaruhi pola perilaku dan produktivitas Generasi Z, serta untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mengelola penggunaan media sosial guna meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas mereka.

C. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei online untuk mengumpulkan data tentang penggunaan media sosial dan produktivitas Generasi Z.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah individu yang tergolong dalam Generasi Z, yaitu individu yang lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an. Partisipan

dipilih melalui teknik sampel acak stratifikasi yang memastikan representasi yang seimbang dari berbagai latar belakang demografis dan pengalaman penggunaan media sosial.

Instrumen

Survei online dikembangkan untuk mengumpulkan data dari partisipan. Survei ini terdiri dari dua bagian utama: pertama, pertanyaan tentang pola penggunaan media sosial, frekuensi akses, durasi penggunaan, jenis platform yang digunakan, dan jenis aktivitas yang dilakukan. Kedua, pertanyaan tentang produktivitas, termasuk persepsi subjektif terhadap produktivitas pribadi, pengalaman gangguan selama bekerja atau belajar, dan penilaian diri terhadap efisiensi kerja.

Prosedur

1. **Persiapan Survei:** Survei online dikembangkan menggunakan platform survei daring yang telah terbukti dapat menghasilkan data yang valid dan andal.
2. **Rekrutmen Partisipan:** Partisipan direkrut dari mahasiswa dan pekerja muda di Jakarta Barat yang relevan dengan populasi target.
3. **Pelaksanaan Survei:** Partisipan diundang untuk mengisi survei secara sukarela melalui tautan yang disebarluaskan secara online. Survei dilakukan dalam jangka waktu yang ditentukan, biasanya beberapa minggu, untuk mengumpulkan data yang mencukupi.
4. **Analisis Data:** Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji hipotesis yang diajukan.

Etika Penelitian

Penelitian ini mematuhi prinsip-prinsip etika penelitian, termasuk privasi, kerahasiaan, dan keamanan data partisipan. Partisipan diberikan informasi tentang tujuan penelitian, hak mereka untuk menarik diri, dan cara perlindungan data yang diambil.

Berikut ini informasi tambahan untuk masing-masing konsep dalam desain penelitian yang dilakukan:

Pendekatan Kuantitatif:

Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan pengukuran objektif dan analisis statistik dari data numerik. Menurut Creswell (2014), pendekatan ini bertujuan untuk menguji teori, membangun fakta, dan menunjukkan hubungan antar variabel menggunakan data yang dapat diukur secara numerik.

Babbie (2020) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif memungkinkan peneliti untuk menggeneralisasi temuan dari sampel ke populasi yang lebih besar. Neuman (2014) menambahkan bahwa pendekatan ini cocok untuk menguji hipotesis dan mengidentifikasi pola dalam data yang dikumpulkan dari sejumlah besar responden.

Desain Survei Online:

Desain survei online adalah metode pengumpulan data menggunakan kuesioner yang didistribusikan melalui internet. Menurut Sue dan Ritter (2012), desain ini memungkinkan peneliti untuk menjangkau populasi yang luas dengan biaya yang relatif rendah dan waktu

yang lebih singkat dibandingkan metode tradisional.

Dillman et al. (2014) menekankan pentingnya desain survei yang responsif untuk berbagai perangkat (komputer, tablet, smartphone) untuk meningkatkan tingkat respons. Evans dan Mathur (2018) menambahkan bahwa survei online memungkinkan pengumpulan data yang lebih cepat dan analisis real-time, namun juga memiliki tantangan seperti bias sampel dan potensi rendahnya tingkat respons.

Sampel Acak Stratifikasi:

Sampel acak stratifikasi adalah teknik pengambilan sampel di mana populasi dibagi menjadi subkelompok (strata) berdasarkan karakteristik tertentu, dan sampel diambil secara acak dari setiap strata. Menurut Levy dan Lemeshow (2013), teknik ini memastikan representasi yang proporsional dari berbagai subkelompok dalam populasi.

Cochran (1977) menyatakan bahwa stratifikasi dapat meningkatkan presisi estimasi dan memungkinkan analisis yang lebih mendalam tentang subkelompok tertentu. Groves et al. (2011) menambahkan bahwa stratifikasi dapat mengurangi kesalahan sampling dan meningkatkan efisiensi statistik.

Etika Penelitian:

Etika penelitian mengacu pada prinsip-prinsip moral yang memandu perilaku peneliti dalam melakukan studi ilmiah. Menurut Israel (2015), etika penelitian melibatkan perlindungan hak-hak partisipan, meminimalkan risiko, dan memastikan integritas proses penelitian.

Resnik (2018) menekankan pentingnya informed consent, di mana partisipan harus diberi informasi yang cukup tentang penelitian sebelum memberikan persetujuan. Sieber dan Tolich (2013) menambahkan bahwa etika penelitian juga mencakup pengelolaan data yang aman dan bertanggung jawab, serta pelaporan hasil yang jujur dan akurat.

Dengan pendalaman ini, kita dapat melihat bahwa desain penelitian yang diusulkan memiliki landasan teoritis yang kuat dan mengikuti praktik terbaik dalam metodologi penelitian. Pendekatan kuantitatif dengan desain survei online memungkinkan pengumpulan data yang efisien dari populasi Generasi Z yang akrab dengan teknologi. Penggunaan sampel acak stratifikasi membantu memastikan representasi yang baik dari berbagai subkelompok dalam populasi target. Sementara itu, penekanan pada etika penelitian menunjukkan komitmen terhadap integritas ilmiah dan perlindungan partisipan.

D. TEMUAN HASIL PENELITIAN

Dari hasil uji statistic dihasilkan data sebagai berikut:

Analisis Deskriptif Statistik

		Statistics				
		Item 1	Item 2	Item 3	Item 4	Item 5
N	Valid	31	31	31	31	31
	Missing	0	0	0	0	0

Mean	4.45	4.61	3.77	4.16	3.74
Std. Deviation	.675	.495	.762	.779	.893
Minimum	3	4	2	2	2
Maximum	5	5	5	5	5

Analisis Deskriptif Statistik

Analisis ini untuk mengetahui deskripsi data seperti mean, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi.

Dari tabel di atas dapat diketahui deskripsi statistik tentang item-item pertanyaan yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Untuk Item 1 jumlah data 31, nilai minimum 3, nilai maksimum 5, rata-rata 4,45, dan standar deviasi 0,675.
2. Untuk Item 2 jumlah data 31, nilai minimum 4, nilai maksimum 5, rata-rata 4,61, dan standar deviasi 0,495.
3. Untuk Item 3 jumlah data 31, nilai minimum 2, nilai maksimum 5, rata-rata 3,77, dan standar deviasi 0,762.
4. Untuk Item 4 jumlah data 31, nilai minimum 2, nilai maksimum 5, rata-rata 4,16, dan standar deviasi 0,779.
5. Dan untuk Item 5 jumlah data 31, nilai minimum 2, nilai maksimum 5, rata-rata 3,74, dan standar deviasi 0,893.

Interpretasi hasil Analisis deskriptif dengan rumus Rentang Skala

Berikut ini disajikan statistik deskriptif secara keseluruhan tentang rata-rata jawaban responden yaitu sebagai berikut:

Item		Min	Max	Mean	Keputusan
Item1	1	3	5	4,45	Sangat Setuju
Item2	1	4	5	4,61	Sangat Setuju
Item3	1	2	5	3,77	Setuju
Item4	1	2	5	4,16	Setuju
Item5	1	2	5	3,74	Sangat Setuju

Sumber : Data diolah

Rentang skala untuk penilaian responden menggunakan rentang proporsional yang dibagi 5 rentang skor sbb:

- 1) 4,2 - 5 = menyatakan sangat setuju
- 2) 3,4 - 4,2 = menyatakan setuju
- 3) 2,6 - 3,4 = menyatakan netral
- 4) 1,8 - 2,6 = menyatakan tidak setuju
- 5) 1 - 1,8 = menyatakan sangat tidak setuju

Berdasar rentang skala di atas dapat diketahui rata-rata jawaban responden per variabel sebagai berikut:

- Item 1 rata-rata menyatakan sangat setuju. Dengan ini media sosial sangat berpengaruh terhadap produktivitas gen Z
- Item 2 rata-rata menyatakan sangat setuju. Dengan ini media sosial sangat berpengaruh terhadap produktivitas gen Z
- Item 3 rata-rata menyatakan setuju. Dengan ini media sosial berpengaruh terhadap produktivitas gen Z
- Item 4 rata-rata menyatakan setuju. Dengan ini media sosial berpengaruh terhadap produktivitas gen Z
- Item 5 rata-rata menyatakan sangat setuju. Dengan ini media sosial sangat berpengaruh terhadap produktivitas gen Z

Hasil analisis deskriptif statistik menunjukkan beberapa informasi penting mengenai data yang dikumpulkan dalam penelitian ini. Pertama-tama, analisis deskriptif memberikan gambaran umum tentang pola data yang ada, termasuk distribusi nilai-nilai, nilai rata-rata, dan sebarannya.

Dari hasil analisis deskriptif, dapat dilihat bahwa semua item pertanyaan memiliki jumlah data yang valid (31) tanpa adanya data yang hilang. Hal ini menunjukkan keberhasilan dalam pengumpulan data dan memastikan kevalidan analisis statistik yang dilakukan.

Selanjutnya, nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi (standard deviation) memberikan informasi tentang pusat dan penyebaran data. Rata-rata merupakan nilai tengah dari data, sedangkan standar deviasi mengukur seberapa jauh data tersebar dari rata-rata. Dalam konteks ini, standar deviasi yang rendah menunjukkan bahwa data cenderung berkumpul di sekitar rata-rata, sementara standar deviasi yang tinggi menunjukkan variasi yang lebih besar dalam data.

Dari segi rentang nilai, semua item memiliki nilai minimum dan maksimum yang berbeda-beda, menunjukkan variasi dalam tanggapan responden terhadap setiap item pertanyaan. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua responden memberikan nilai yang sama terhadap setiap pernyataan.

Berdasarkan interpretasi hasil analisis deskriptif dengan menggunakan rentang skala, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden cenderung memberikan tanggapan yang positif terhadap pengaruh media sosial terhadap produktivitas generasi Z. Hal ini terlihat dari rata-rata jawaban yang cenderung berada pada rentang "sangat setuju" dan "setuju". Meskipun demikian, terdapat variasi dalam tingkat persetujuan responden terhadap masing-masing item pertanyaan, yang tercermin dalam perbedaan rentang skor antara item-item tersebut.

E. DISKUSI

Hasil analisis deskriptif statistik menunjukkan bahwa responden cenderung memberikan tanggapan yang positif terhadap pengaruh media sosial terhadap produktivitas Generasi Z. Nilai rata-rata untuk semua item pertanyaan berada pada rentang "sangat setuju" hingga "setuju", menunjukkan bahwa mayoritas responden percaya bahwa media sosial berpengaruh signifikan terhadap produktivitas mereka. Dari hasil deskripsi statistik, dapat diamati bahwa nilai mean untuk masing-masing item pertanyaan (Item 1 hingga Item 5) adalah 4,45, 4,61, 3,77, 4,16, dan 3,74 secara berturut-turut. Hal ini mengindikasikan bahwa responden secara konsisten memberikan penilaian positif terhadap pernyataan-pernyataan yang mengaitkan media sosial dengan produktivitas mereka.

Meskipun demikian, terdapat variasi dalam tingkat persetujuan responden terhadap masing-masing item pertanyaan, yang tercermin dalam rentang skor yang berbeda-beda antara item-item tersebut. Item 2, misalnya, memiliki nilai mean tertinggi (4,61) dan standar deviasi yang rendah (0,495), menunjukkan bahwa mayoritas responden sangat setuju bahwa media sosial berpengaruh positif terhadap produktivitas mereka. Sementara itu, Item 3 memiliki nilai mean yang lebih rendah (3,77) dengan standar deviasi yang lebih tinggi (0,762), mengindikasikan adanya variasi yang lebih besar dalam tanggapan terhadap pengaruh media sosial.

Analisis ini menggarisbawahi pentingnya memahami bagaimana media sosial mempengaruhi perilaku dan produktivitas Generasi Z. Meskipun banyak manfaat yang ditawarkan oleh media sosial dalam hal konektivitas dan akses informasi, perlu diingat bahwa penggunaan yang berlebihan atau tidak terkendali dapat mengganggu keseimbangan dan fokus yang diperlukan untuk mencapai produktivitas maksimal.

Selain mengganggu keseimbangan dan fokus yang diperlukan untuk mencapai produktivitas maksimal, penggunaan media sosial yang berlebihan atau tidak terkendali juga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, khususnya meningkatkan rasa cemas. (Sukanda & Abdurahman, 2020; Zaelany et al., 2022)

F. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik dan interpretasi menggunakan rentang skala, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa media sosial berpengaruh positif terhadap produktivitas Generasi Z. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata yang berada pada rentang "sangat setuju" dan "setuju" untuk semua item pertanyaan yang diajukan.

Hasil ini mendukung temuan-temuan sebelumnya dalam literatur yang menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap perilaku dan pola interaksi generasi muda. Dalam konteks produktivitas, media sosial dapat berfungsi sebagai alat yang memfasilitasi kolaborasi, pembelajaran, dan berbagi informasi, yang

semuanya penting dalam lingkungan kerja dan pendidikan saat ini.

Namun demikian, penting untuk diingat bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat mengakibatkan gangguan dalam konsentrasi dan fokus, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi produktivitas secara negatif. Oleh karena itu, perlu adanya kesadaran dan pengelolaan yang baik dalam penggunaan media sosial, baik dalam konteks pribadi maupun profesional.

Studi ini memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika interaksi antara media sosial dan produktivitas generasi muda, serta menyoroti perlunya pendekatan yang seimbang dalam mengintegrasikan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang dampak media sosial, dapat diharapkan adopsi strategi dan kebijakan yang mendukung penggunaan yang produktif dan bertanggung jawab dari platform-platform ini.

REFERENSI

- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). *Ego depletion: Is the active self a limited resource?* *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Bethlehem, J. (2010). *Selection bias in web surveys*. *International Statistical Review*, 78(2), 161-188.
- Couper, M. P. (2000). *Web surveys: A review of issues and approaches*. *The Public Opinion Quarterly*, 64(4), 464-494.
- Festinger, L. (1954). *A theory of social comparison processes*. *Human Relations*, 7(2), 117-140
- Hartanti, H. (2021). *Dampak penggunaan media sosial terhadap manajemen waktu mahasiswa milenial*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(1), 43-51.
- Haynes, J. D. (2018). *Dopamine Rushes in the Roulette of social media*. *Nature*, 563(7731), 340-341.
- Hidayat, D. R., & Mustikasari, A. (2019). *Peran fear of missing out terhadap kecanduan media sosial pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 46-59.
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). *What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life*. *Psychological Science*, 23(6), 582-588.
- Karina, R., & Wahyuni, S. (2022). *Pengaruh penggunaan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa generasi Z*. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 6(1), 116-125.
- Kurniawan, B., & Nurwahyuni, A. (2019). *Hubungan kecanduan media sosial dengan manajemen waktu pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 144-155.
- Lee, S. Y. (2014). *How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook*. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). *College students' time management: Correlations with academic performance and stress*. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760-768.
- Nugroho, P. A., & Mariyanti, S. (2021). *Pengaruh kecanduan media sosial terhadap produktivitas dan manajemen waktu pada generasi Z*. *Jurnal Psikologi Sosial dan Industri*, 4(2), 87-96.
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). *Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out*. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pearson, R. A., & Porteous, D. J. (2021). *The Distraction Scale: A measure of technological distraction*. *Psychological Reports*, 124(6), 2571-2590.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). *Motivational*,

- emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29(4), 1841-1848.*
- Schultz, W. (2016). *Dopamine reward prediction-error signaling: A two-component response. Nature Reviews Neuroscience, 17(3), 183-195.*
- Steel, P. (2010). *The Procrastination Equation: How to Stop Putting Things Off and Start Getting Stuff Done.* HarperCollins.
- Sudiby, A. (2023). *Bernalar Sebelum Klik.* Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia
- Sukanda, U. F., & Abdurahman, A. I. (2020). Efek Tayangan Video Penjelasan Kasus Corona Terhadap Khayalak (Analisis Deskriptif Kuantitatif Terhadap Efek Video Penjelasan Kasus Corona Di Provinsi Banten). *Dialektika Komunika, 8(2), 86-99.*
<http://ejournal.unis.ac.id/index.php/DK/index>
- Zaelany, M. R., Abdurahman, A. I., & Khairani, A. (2022). Pengaruh Terpaan Pemberitaan Aksi Gangster Di Kota Tangerang Melalui Instagram Terhadap Sikap dan Kecemasan Warga. *Komunikan: Jurnal Komunikasi Dan Dakwah, 1(1), 43-58.*