

# BAB I PENDAHULUAN

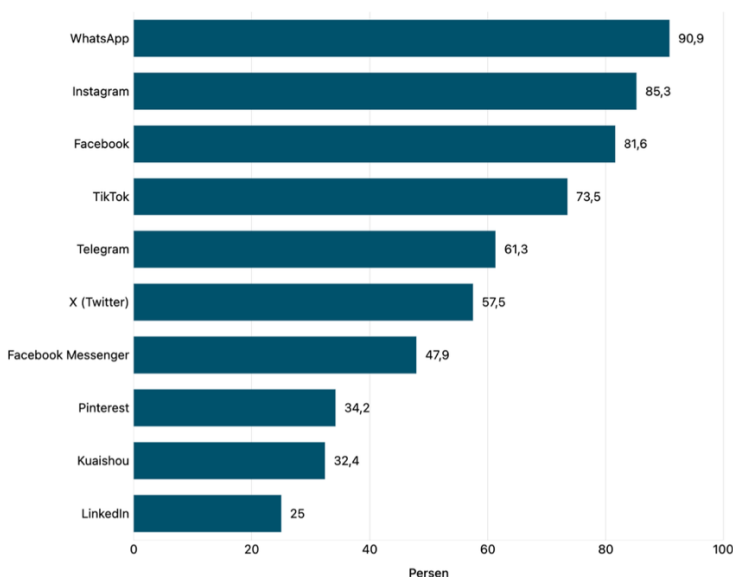
## 1.1 Latar Belakang

Informasi merupakan sumber krusial bagi manusia. Dengan adanya informasi, manusia dapat mengelolanya menjadi sumber pengetahuan dan mengembangkannya ke dalam bentuk keilmuan yang lebih komprehensif dalam berbagai dimensi. Namun, jika informasi yang diperoleh begitu banyak dan masif dapat memicu kebingungan. Alvin Toffler menulis dalam bukunya berjudul *Future Shock* tahun 1970 mengungkapkan istilah yang tepat untuk menggambarkan fenomena banyaknya informasi adalah *Information Overload* (IO) atau Kelebihan Kapasitas Informasi. *Information Overload* atau kelebihan kapasitas informasi dipahami sebagai Situasi yang terjadi ketika tersedianya sejumlah besar informasi yang relevan dan berpotensi bermanfaat justru menjadi hambatan, alih-alih memberikan bantuan (Bawden dan Robinson 2020). Hal ini dipengaruhi oleh kapasitas otak manusia dalam memproses informasi dalam waktu tertentu.

Kebingungan dalam mengelola informasi ini telah menjadi masalah sejak lama, bahkan di era penulisan kuno. Seorang filsuf *stoic* terkemuka, Seneca mengungkapkan keluhannya mengenai terlalu banyak buku dan terlalu banyak yang harus dibaca. Walaupun pada pertengahan abad ke-13 persepsi terhadap kelebihan informasi ini ditemukan solusi-solusi praktis untuk menanganinya. Di era Teknologi cetak, Kelebihan Informasi menjadi masalah yang serius hingga kini di era teknologi internet dan kehadiran *big data*.

Di era internet saat ini diikuti dengan kehadiran media sosial memungkinkan proses produksi dan distribusi informasi berkembang secara masif. Informasi yang diterima tidak hanya berupa tulisan, data-data berupa gambar dan video pun menjadi bentuk informasi yang terus-menerus berkembang dan terdistribusi dalam berbagai platform, seperti Facebook, Instagram, Tiktok, LinkedIn, Youtube, dll. Melansir laman databoks, Berdasarkan laporan terbaru *We Are Social* per Januari 2024, WhatsApp tercatat sebagai platform media sosial dengan jumlah pengguna terbesar di Indonesia. Dari kalangan pengguna internet berusia 16—64 tahun, sebanyak 90,9% mengakses aplikasi ini. Posisi berikutnya ditempati Instagram (85,3%), Facebook (81,6%), dan TikTok (73,5%). Sementara itu, Telegram digunakan oleh 61,3% responden, disusul X atau Twitter (57,5%). Beberapa platform lain seperti Facebook Messenger, Pinterest, Kuaishou, dan LinkedIn memiliki persentase pengguna yang lebih rendah. Secara keseluruhan, laporan *We Are Social* mencatat bahwa pada Januari 2024 terdapat 139 juta pengguna media sosial di Indonesia, atau sekitar 49,9% dari total populasi nasional. Selain itu, data yang dipublikasikan melalui *advertising planning tools* pada platform media sosial terkemuka menunjukkan bahwa pada awal tahun 2024 terdapat 126,8 juta pengguna media sosial di Indonesia

yang berusia 18 tahun ke atas, yang setara dengan 64,8% dari total populasi pada kelompok usia tersebut.



**Gambar 1.** 10 Media Sosial dengan Pengguna Terbanyak di Indonesia (Januari 2024)

Sumber : We are Social

Kehadiran media sosial bagaikan pisau bermata dua. Di satu sisi memiliki manfaat dalam membangun komunikasi dan komunitas dalam ruang lingkup digital, disisi lain media sosial mengabaikan kualitas konten yang ditampilkannya sehingga beredar informasi palsu, hoaks, dan lain sebagainya yang memicu *misinformation*. Bahkan media sosial sering menjadi pemicu dari permasalahan kesehatan mental, seperti kecanduan, *cyber-bullying*, isolasi sosial, dan stres teknologi atau biasa disebut *techno-stress*. Istilah *Techno-stress* pertama kali dikemukakan oleh Brod (1984) yang mendefinisikannya sebagai penyakit modern yang disebabkan ketidakmampuan individu untuk mengatasi teknologi komputer baru dengan cara yang sehat. Hal ini berlaku pada penggunaan media sosial, beberapa penelitian terdahulu membuktikan adanya dampak penggunaan media sosial terhadap *techno-stress*, seperti masalah gangguan tidur (Salo dkk., 2018), perilaku adiktif pada media sosial (Tarafdar dkk., 2019), hingga hal-hal yang mengganggu produktivitas pekerja (Alam, 2016; Alboulayan, 2023; Faulia, 2022) dan performa akademik pelajar (Masrek & Baharuddin, 2023; Putri & Pinandito, 2024; Shi dkk., 2020).

Beberapa masalah yang ditimbulkan oleh media sosial tersebut berupa gangguan kognitif dan psikis akibat dari Kelebihan Informasi dan *Techo-stress* memberikan dampak langsung maupun tidak langsung terhadap produktivitas. seperti penelitian yang dilakukan oleh Reuters dengan judul "*Dying for Information*" dalam survey yang dilakukannya terhadap 1.300 manajer bisnis diseluruh dunia, dua pertiga dari responden percaya bahwa informasi yang berlebihan telah menyebabkan hilangnya kepuasan kerja, dengan proporsi yang sama bahwa hal tersebut telah merusak hubungan pribadi mereka, dan sepertiga dari mereka percaya bahwa hal tersebut telah merusak kesehatan mereka. Hampir setengahnya percaya bahwa hal tersebut merusak proses pengambilan keputusan, dengan penundaan dan keputusan yang buruk (Waddington, 1997). Beberapa mahasiswa juga mengalami Kelebihan Informasi sehingga menyebabkan kesulitan dalam memproses informasi yang begitu banyak dan menyebabkan tertundanya kegiatan akademik karena kesulitan dalam memilih informasi mana yang akan mereka gunakan (Al-Kumaim dkk., 2020).

Para pekerja dan pelajar saat ini (tahun 2025) diperkirakan masuk pada kategori generasi Y dan Z. Generasi Y dan Z memiliki kedekatan yang cukup erat dengan media sosial hingga sangat sulit terpisahkan. Berdasarkan Datareportal, rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu sekitar 7 jam 38 menit setiap hari untuk mengakses internet. Pada tahun 2024, jumlah pengguna media sosial di Indonesia tercatat mencapai 139 juta orang. Dari total waktu penggunaan internet, sekitar 3 jam 11 menit dihabiskan untuk media sosial, hampir setengah dari total durasi online. Dengan intensitas tersebut, generasi Y dan Z, baik secara langsung maupun tidak, terekspos pada arus informasi yang sangat besar. Tetapi faktanya, tidak sedikit yang merasakan dampak dari kelebihan informasi yakni : perilaku penghentian sementara penggunaan media LinkedIn (Mellyana & Pinandito, 2023), Pengaruh *Overload Information* terhadap prokrastinasi atau menunda tugas/pekerjaan terhadap akademik mahasiswa di Universitas Negeri Padang sebesar 27,3% (Saputri & Utami, 2023), Pengaruh *Overload Information* Tentang COVID-19 Pandemi di Internet Terhadap Penyakit Psikologis dan Niat Perilaku Untuk Melanjutkan Pencarian Informasi menunjukkan bahwa berpengaruh positif terhadap mental dan mempengaruhi hubungan para pencari informasi untuk tidak melanjutkan hasil pencarian (Fadhilah dkk., 2020).

Dalam konteks penggunaan media sosial, fenomena kelebihan informasi tidak hanya berasal dari satu sumber. Berdasarkan kajian mendalam mengenai Kelebihan informasi dan membuat definisi operasional, peneliti membedakannya menjadi dua bentuk utama, yaitu kelebihan informasi eksternal dan kelebihan informasi internal. Kelebihan informasi eksternal mengacu pada kondisi ketika individu menerima terlalu banyak informasi dari lingkungan digital, seperti notifikasi, unggahan media sosial, pesan instan, berita daring, serta berbagai konten visual dan audiovisual yang muncul secara simultan. Arus informasi yang terus menerus ini sering kali berada di luar kendali individu dan dapat mengganggu fokus serta kapasitas pemrosesan kognitif.

Sementara itu, kelebihan informasi internal berkaitan dengan respons psikologis individu terhadap informasi yang diterima, seperti kecenderungan untuk terus memikirkan, membandingkan, menyaring, atau merasa tertekan oleh banyaknya informasi yang tersedia. Kondisi ini muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam mengelola informasi secara mental, sehingga memicu kelelahan kognitif dan emosional.

Kedua bentuk kelebihan informasi tersebut berpotensi memicu *techno-stress*, yaitu stres yang muncul akibat interaksi intensif dengan teknologi digital, serta berdampak pada penurunan tingkat produktivitas. Oleh karena itu, penelitian ini memisahkan kelebihan informasi penggunaan media sosial menjadi dimensi eksternal dan internal guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruhnya terhadap *techno-stress* dan produktivitas generasi Y dan Z.

Penting kiranya memberlakukan kebijakan dalam mengelola informasi agar pengguna tidak mengalami stres akibat Kelebihan Informasi dan *techno-stress*. Sejauh ini, penelitian yang secara khusus membahas keterkaitan antara kelebihan informasi dengan produktivitas, baik pada pekerja maupun pelajar masih tergolong terbatas. Khususnya di Indonesia, rata-rata penelitian mengenai Kelebihan Informasi berfokus pada dampak kesehatan mental dan *performa/well-being* tanpa mempertimbangkan dampak lanjut dari fenomena stres akibat teknologi ini seperti dampak terhadap produktivitas. *Digital literacy* atau pemahaman digital menjadi faktor moderasi dalam penelitian ini yang tentunya memberikan kebaruan dalam khazanah literatur mengenai dampak dari Kelebihan Informasi terhadap produktivitas Gen Y dan Z khususnya di Indonesia.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan dalam bagian latar belakang, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh kelebihan informasi eksternal penggunaan media sosial terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z?
2. Bagaimana pengaruh kelebihan informasi internal penggunaan media sosial terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z?
3. Bagaimana pengaruh kelebihan informasi eksternal penggunaan media sosial terhadap *techno-stress* generasi Y dan Z?
4. Bagaimana pengaruh kelebihan informasi internal penggunaan media sosial terhadap *techno-stress* generasi Y dan Z?

5. Bagaimana pengaruh kelebihan informasi dalam penggunaan media sosial (eksternal dan internal) terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z yang dimediasi oleh *techno-stress*?
6. Bagaimana pengaruh *techno-stress* terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z?
7. Apakah literasi digital mampu memoderasi hubungan antara *techno-stress* dan tingkat produktivitas generasi Y dan Z?

## 1.3 Tujuan dan Manfaat

### 1.3.1 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengukur pengaruh kelebihan informasi eksternal penggunaan media sosial terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z
2. Untuk mengukur pengaruh kelebihan informasi internal penggunaan media sosial terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z
3. Untuk mengukur pengaruh kelebihan informasi eksternal penggunaan media sosial terhadap *techno-stress* generasi Y dan Z
4. Untuk mengukur pengaruh kelebihan informasi internal penggunaan media sosial terhadap *techno-stress* generasi Y dan Z
5. Untuk mengukur pengaruh kelebihan informasi dalam penggunaan media sosial (eksternal dan internal) terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z yang dimediasi oleh *techno-stress*
6. Untuk mengukur pengaruh *techno-stress* terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z
7. Untuk menguji peran literasi digital dalam memoderasi hubungan *techno-stress* terhadap tingkat produktivitas generasi Y dan Z.

### 1.3.2 Manfaat penelitian

**Manfaat Teoritis.** Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk kajian di bidang ilmu komunikasi, khususnya dalam pemanfaatan sosial media agar lebih mengetahui batasan proporsional penggunaan. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya dalam menganalisis pengaruh Kelebihan Informasi terhadap aktivitas atau kondisi mental manusia tidak hanya efek produktivitas saja.

**Manfaat Praktis.** Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman atau wawasan bagi generasi Y dan Z yang saat ini menyandang status sebagai mahasiswa maupun pekerja mengenai pengaruh Kelebihan Informasi terhadap produktivitas yang mereka lakukan. Sehingga para generasi Y dan Z serta

turunannya dapat mengontrol penggunaan media sosial dan mengambil tindakan demi meningkatkan produktivitas mereka.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Konsep

##### 2.1.1 Kelebihan Informasi (*Information Overload*).

Frasa *Information Overload* (Kelebihan Informasi) dikaitkan dengan ilmuwan sosial Amerika, seorang profesor ilmu politik di Hunter Collage, Bertram Gross dalam sebuah makalah berjudul "*Information Overload*" (Gross, 1964) yang menggunakannya untuk merujuk pada kondisi di mana seseorang menerima terlalu banyak informasi sehingga menghambat pemrosesan dan pengambilan keputusan. Meskipun istilah ini telah menjadi yang paling umum digunakan, fenomena ini telah disebut dengan nama lain : *information overabundance, infobesity, infoglut, data smog, information pollution, information fatigue, social media fatigue, social media overload, information anxiety, library anxiety, infostress, infoxication, reading overload, communication overload, cognitive overload* , dan masih banyak nama lainnya. (Bawden & Robinson, 2020)

Buku berpengaruh (Toffler, 1970) yang berjudul "*Future Shock*" pertama kali membawa fenomena ini menjadi perhatian luas. Dia menggambarkan kelebihan beban sebagai penyebab gangguan fisik dan fisiologis karena kelebihan beban persepsi, kognisi, dan proses pengambilan keputusan, oleh kemajuan teknologi yang mengubah masyarakat industri. Pada tahun 1984, penerbit ilmiah terkemuka Eugene Garfield menulis tentang "*the already well-defined disease Information Overload* "

Kelebihan beban di sini dianggap disebabkan oleh teknologi yang memberikan kita terlalu banyak informasi, yang diperparah dengan tidak adanya kontrol yang memadai terhadap banjir informasi tersebut. Lebih tepatnya, kelebihan informasi dapat dilihat sebagai situasi yang muncul ketika efisiensi dan efektivitas seseorang dalam menggunakan informasi (baik untuk pekerjaan, studi, kewarganegaraan, atau kehidupan secara umum) terhambat oleh banyaknya informasi yang relevan dan berpotensi bermanfaat yang tersedia bagi mereka. Informasi tersebut haruslah bernilai atau bisa saja diabaikan, dan harus diketahui dan harus dapat di akses atau kelebihan informasi hanya akan menjadi potensi; meskipun situasi yang terakhir ini tentu saja dapat menimbulkan kecemasan atau FOMO (*fear of missing out*).

*Penyebab Kelebihan Informasi.* Penyebab kelebihan informasi telah dianalisis oleh sejumlah peneliti, namun hal umum yang menjadi penyebab Kelebihan Informasi diperinci oleh Okolo Eve Stanley (Okolo, 2021) Diantaranya sebagai berikut:

1. Sejumlah informasi/data baru terus diproduksi setiap hari
2. Banyak institusi dan sektor terjadi penekanan dalam menciptakan dan bersaing untuk menyediakan informasi terutama dilingkungan akademis telah menghasilkan efek kuantitas diatas kualitas.
3. Kurangnya kerumitan dan munculnya kesederhanaan dalam pembuatan, penggandaan, dan berbagi informasi di internet.
4. Pertumbuhan eksponensial saluran penyampaian informasi seperti radio, televisi, media cetak, situs web, e-mail, telepon seluler, dan media lainnya.
5. Jumlah data historis yang terus bertambah dan tersedia.
6. Banyak informasi yang tidak konsisten, bertentangan, dan salah.
7. Tidak ada teknik yang mudah untuk menganalisis, membandingkan, dan menilai sumber data dengan cepat.
8. Tidak ada struktur yang jelas dalam pengelompokan informasi, dan hanya ada sedikit indikator tentang bagaimana kelompok-kelompok tersebut terkait.

Selain itu Eppler & Mengis, (2003) memberikan daftar rinci mengenai penyebab Kelebihan Informasi dengan pengkategorian : Faktor pribadi, karakteristik informasi, parameter tugas dan proses, desain organisasi, dan teknologi informasi. Berikut penjelasan dari penyebab Kelebihan Informasi tersebut :

**Tabel 2.1** Penyebab Kelebihan Informasi

No	Faktor	Karakteristik
1	Faktor Pribadi	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Keterbatasan dalam kapasitas informasi individu manusia.</li> <li>b. Ruang lingkup keputusan dan kebutuhan dokumentasi yang dihasilkan.</li> <li>c. Motivasi, sikap, dan kepuasan</li> <li>d. Karakteristik pribadi (pengalaman, keterampilan, ideologi, usia)</li> <li>e. Situasi pribadi (waktu, kebisingan, suhu, jumlah tidur)</li> <li>f. Pengirim memfilter informasi keluar secara tidak memadai</li> <li>g. Pengguna komputer terlalu lambat beradaptasi dengan cara mereka berinteraksi dengan komputer sehubungan dengan perkembangan teknologi.</li> <li>h. Runtuhnya hambatan komunikasi sosial.</li> </ol>

No	Faktor	Karakteristik
2	Karakteristik Informasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Jumlah item informasi yang meningkat.</li> <li>b. Ketidakpastian informasi (informasi yang diperlukan versus informasi yang tersedia).</li> <li>c. Keragaman informasi dan jumlah alternatif yang meningkat.</li> <li>d. Ambiguitas informasi.</li> <li>e. Kebaruan informasi.</li> <li>f. Kompleksitas informasi.</li> <li>g. Intensitas informasi.</li> <li>h. Dimensi informasi meningkat.</li> <li>i. Dimensi informasi, nilai, dan waktu penuh.</li> <li>j. Banyaknya informasi yang tidak relevan.</li> </ul>
3	Parameter tugas dan proses	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Tugas-tugas yang dilakukan kurang bersifat rutin atau dengan kata lain tidak mengikuti pola yang sama setiap waktu.</li> <li>b. Kompleksitas tugas dan ketergantungan antar tugas.</li> <li>c. Tekanan waktu</li> <li>d. Gangguan tugas pada tugas-tugas yang kompleks.</li> <li>e. Standar yang terlalu banyak dan terlalu rinci (dalam akuntansi)</li> <li>f. Banyak informasi yang dimasukkan atau diterima pada waktu yang sama dalam suatu proses.</li> <li>g. Inovasi yang cepat menjadi faktor yang menyebabkan siklus hidup produk mengalami pemadekan. Karena terus menerus diperbarui atau digantikan dengan inovasi berikutnya.</li> <li>h. Pekerjaan lintas disiplin ilmu.</li> </ul>
4	Desain Organisasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Pekerjaan kolaboratif.</li> <li>b. Keputusan atau proses yang terkonsentrasi di pusat dapat menyebabkan kemacetan sementara disintermediasi mengacu pada penghapusan perantara sehingga pengguna akhir dapat mencari informasi sendiri tanpa bantuan profesional.</li> <li>c. Pengumpulan informasi untuk menunjukkan kekuasaan.</li> <li>d. Heterogenitas kelompok.</li> </ul>

No	Faktor	Karakteristik
		e. Teknologi informasi dan komunikasi baru, misalnya <i>groupware</i>
5	Teknologi Informasi	a. Sistem dorong ( <i>Push system</i> ). Sistem ini sering digunakan untuk memastikan bahwa penerima selalu menerima akses terbaru atau relevan terhadap informasi atau barang yang diperlukan. b. Email c. Internet, <i>ekstranet</i> , dan internet. d. Peningkatan jumlah saluran televisi. e. Berbagai saluran distribusi untuk konten yang sama. f. Kapasitas penyimpanan sistem yang besar. g. Biaya aplikasi yang relatif rendah. h. Kecepatan akses.

Sumber: Eppler & Mengis (2003)

*Gejala dan Dampak Kelebihan Informasi.* Dampak atau gejala dari Kelebihan Informasi sebenarnya sudah cukup dirasakan oleh masyarakat pada pertengahan abad ke-20 walaupun tidak secara eksplisit diistilahkan dengan *Kelebihan Informasi*. Para ilmuwan mengeluhkan tentang kelebihan beban dalam menangani informasi ilmiah yang terus bertambah. Bahkan di tahun 1948 Konferensi Informasi Ilmiah *Royal Society* telah memprediksikan bahwa manusia akan kesulitan menangani masalah informasi yang kian bertambah. Isi dari konferensi tersebut :

*"Not for the first time in history, but more acutely than ever before, there was a fear than scientists would be overwhelmed, that they would no longer be able to control the vast amounts of potentially relevant material that were pouring forth from the world's presses"*. (Bawden & Robinson, 2020)

Jika diartikan "Untuk ke sekian kalinya dalam sejarah, tetapi lebih parah daripada sebelumnya, ada kekhawatiran bahwa para ilmuwan akan kewalahan, bahwa mereka tidak lagi mampu mengendalikan jumlah besar materi yang berpotensi relevan yang mengalir dari pers dunia." Gejala yang ditimbulkan dari Kelebihan Informasi secara umum mempengaruhi individu, tetapi beberapa penulis menafsirkan sebagai masalah yang bisa mempengaruhi lingkungan, organisasi, kota, bahkan masyarakat dengan kuantitas pengaruh yang dialami oleh individu.

Rajabzadeh dkk., 2011) mengulas dengan jelas bahwa *Kelebihan Informasi* akan memanifestasikan gejala-gejala seperti berikut :

1. Kurangnya konsentrasi karena memori jangka pendek yang berlebihan.

2. Tergesa-gesa adalah kondisi mental dimana seseorang percaya bahwa mereka harus berpacu dengan waktu.
3. Perilaku multilateral, yang biasanya merupakan hasil dari terlalu banyak atau terlalu sedikitnya daya produksi.
4. Kemarahan yang cepat tersulut karena suasana hari yang buruk, sensitivitas, atau mudah tersinggung.
5. Terlalu banyak motivasi atau keakraban menyebabkan otak tidak berfungsi atau berhenti bekerja.

Eppler & Mengis, 2003 juga menggambarkan secara rinci mengenai gejala atau efek yang ditimbulkan dari *Kelebihan Informasi* diantaranya sebagai berikut :

1. Strategi Pencarian dan Pengambilan Informasi yang terbatas
  - a. Strategi pencarian melalui kumpulan informasi menjadi kurang sistematis (hal ini tidak begitu berlaku untuk pencari yang lebih berpengalaman)
  - b. Petunjuk pencarian yang terbatas
  - c. Perpindahan pola pencarian dari pola kompensasi ke pola non-kompensasi
  - d. Identifikasi dan pemilihan informasi yang relevan menjadi semakin sulit
  - e. Kesulitan untuk menjangkau kelompok sasaran (perspektif pengirim)
2. Analisis dan Pengorganisasian Informasi yang asal-asalan
  - a. Kategori informasi yang tumpang tindih dan tidak konsisten
  - b. Mengabaikan informasi dan sangat selektif (kelalaian)
  - c. Kehilangan kendali atas informasi
  - d. Kurangnya evaluasi kritis (menjadi terlalu mudah percaya) dan analisis yang dangkal
  - e. Hilangnya diferensiasi
  - f. Hubungan antara detail dan perspektif keseluruhan melemah dan isyarat periferal menjadi terlalu berlebihan
  - g. Kebutuhan waktu yang lebih tinggi untuk penanganan informasi dan penundaan waktu
  - h. Abstraksi dan keharusan untuk memberi makna menyebabkan salah penafsiran
3. Keputusan yang tidak optimal
  - a. Akurasi/kualitas keputusan menurun
  - b. Efektivitas keputusan menurun
  - c. Potensi kelumpuhan dan penundaan keputusan
4. Situasi Pribadi yang berat
  - a. Demotivasi
  - b. Kepuasan terpengaruh secara negatif
  - c. Stres, kebingungan dan ketegangan kognitif
  - d. Waktu belajar yang tidak optimal karena terlalu sedikit waktu yang tersedia
  - e. Toleransi kesalahan yang lebih besar
  - f. Kurangnya perspektif

- g. Rasa kehilangan kendali menyebabkan gangguan dalam komunikasi
- h. Rasa kenyamanan yang salah karena pengurangan ketidakpastian (terlalu percaya diri)

Berbeda dengan Eppler dan Mengis, Elson mengidentifikasi gejala atau konsekuensi dari Kelebihan Informasi seperti yang dideskripsikan di bawah ini (Hoq, 2016) :

1. Ketika sejumlah informasi yang besar tersedia, seseorang cenderung mengetahui lebih sedikit karena kuantum dari apa yang diketahui sangat kecil dibandingkan dengan informasi yang tersedia.
2. Informasi yang berlebihan dapat menyebabkan *brain freeze* atau kelelahan.
3. Adanya informasi yang berlebihan menyebabkan kecanduan dalam arti individu menjadi terlalu bergantung pada sumber-sumber seperti internet, yang mengakibatkan hilangnya produktivitas di tempat kerja yang merusak pertumbuhan dan perkembangan organisasi.
4. Rentang perhatian yang lebih singkat.
5. Kemampuan mental terganggu dalam situasi ini karena hampir semua informasi yang diperlukan oleh pengguna untuk menentukan keputusan tersedia dalam jumlah yang sangat banyak dari berbagai sumber.
6. Banyaknya informasi yang tersedia terutama yang tidak tersaring menyebabkan informasi menjadi tercemar, sehingga mengakibatkan pengambilan keputusan yang buruk.
7. Hal ini menanamkan kebiasaan dalam diri seseorang untuk memikirkan masa lalu dan masa depan yang akan datang sambil mengabaikan masa kini.

Dalam sebuah kajian literatur mengenai Kelebihan Informasi, Eppler & Mengis, (2003) mengategorikan definisi Kelebihan Informasi beserta dimensinya. Salah satu diantaranya yang memiliki keterikatan dengan penelitian ini mendefinisikan *Kelebihan Informasi* terjadi ketika volume informasi pasokan melebihi pemrosesan informasi manusia yang terbatas kapasitas. Efek disfungsional seperti stres atau kebingungan adalah hasilnya. Penjabaran dari dimensi definisi tersebut ialah:

1. Volume Pasokan Informasi  
(Bawden & Robinson, 2020) menjelaskan sifat dari *Kelebihan Informasi* yakni peningkatan Volume Informasi. Namun mengkritik, Volume bukan soal Jumlah. Tetapi berkaitan juga dengan keragaman, kompleksitas, pilihan, kebingungan, dan bahaya yang disebabkan oleh informasi.
2. Kapasitas Pemrosesan Informasi  
Meskipun otak manusia memiliki kompleksitas dan daya pemrosesan yang mengesankan, kapasitasnya sangat terbatas. Peneliti-peneliti secara umum menyetujui bahwa kapasitas pemrosesan manusia itu terbatas. Ada beberapa tahapan ketika individu memproses informasi yakni penyimpanan sensoris, *filtering* (penyaringan), kemudian memori jangka pendek yaitu memori yang

memiliki kapasitas terbatas dan hanya berlangsung selama 20-30 detik, dan yang terakhir adalah memori jangka panjang yaitu memori yang tidak memiliki batasan kapasitas dan berlangsung mulai hitungan menit hingga selamanya, namun hal ini cukup sulit untuk memunculkan informasi yang telah lama ada di memori jangka panjang (Rehalat & Rehalat, 2014).

### 3. Konsekuensi disfungsional

Dalam Meyer 1998 mengidentifikasi konsekuensi disfungsional sebagai kebingungan dan stres yang dialami pengguna teknologi sehingga menurunkan performa dalam pengambilan keputusan (Malhotra, 1982). Kelebihan informasi ini juga mengakibatkan seseorang merasakan cemas sehingga mengganggu performa mereka dalam pengambilan keputusan.

## 2.1.2 Techno-stress

Istilah *Techno-stress* pertama kali dikemukakan oleh Brod (1984) yang mendefinisikannya sebagai penyakit modern akibat ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri secara sehat terhadap teknologi komputer baru. Menurut (EL KIASSI & JAHIDI, 2023), penyakit modern tersebut termanifestasikan sebagai perjuangan individu dalam menerima teknologi komputer dan proses identifikasi yang berlebihan terhadap teknologi komputer. Hal ini dapat menyebabkan sakit kepala bahkan penolakan individu untuk belajar menggunakan komputer. Lebih lanjut, definisi *techno-stress* merujuk pada dua konsep yakni *techno-eustress* dan *techno-distress*. *Techno-eustress* didefinisikan sebagai stres yang menguntungkan yang berdampak positif pada fungsi individu dan kontribusinya terhadap efektivitas dalam sebuah organisasi. sebaliknya, *techno-distress* merupakan jenis stres yang berdampak negatif pada fungsi individu dan akibatnya menghambat efektivitas organisasi secara keseluruhan.

Konsep *techno-stress* atau stres teknologi memang masih dalam tahap pengembangan. Istilah yang hampir sama seperti sindrom kelelahan teknologi atau risiko *tecno-social* seperti yang dikemukakan oleh Oliveri & Pelissier (2019). Sindrom kelelahan teknologi (*Technology Exhaustion Syndrom*) didefinisikan sebagai konsekuensi nyata dari tekanan teknologi, serta meningkatnya kehadiran teknologi di antara karyawan dalam situasi kerja. Hal ini terjadi sebagai kondisi fisiologis dan psikologis yang ditimbulkan oleh keberadaan teknologi dimana-mana dalam kehidupan sehari-hari seseorang. seseorang yang menderita sindrom ini tidak dapat menerapkan strategi kontrol, adaptasi, *bypass* atau perlawanan dalam menghadapi kehadiran teknologi.

Dampak dan skala empiris yang dilakukan para peneliti sebelumnya terhadap *techo-stress* telah membuktikan adanya dampak pengenalan teknologi terhadap sikap, tingkat stres, dan beban kerja terhadap mental pekerja (Vold, 1987). Kontribusi Kupersmith, (1992) juga dalam menghimpun berbagai persepsi pustakawan setelah diperkenalkannya mikrokomputer ke tempat kerja mereka turut menjadi sumbangsih

awal dari pengenalan adanya definisi *techno-stress*. Beberapa penelitian terdahulu tersebut menghubungkan *techno-stress* dengan variabel kelebihan informasi (*overload information*), konflik peran, faktor organisasi, dan kelelahan. Di era sekarang. Faktor-faktor yang mempengaruhi *techno-stress* bukan lagi dari komputer melainkan perangkat teknologi terbaru dan kehadiran media sosial saat ini turut mempengaruhi stres bagi pengguna.

*Dimensi Techno-stress* Merujuk pada Mahapatra & Pati, (2018) *techno-stress* memiliki beberapa dimensi diantaranya: *techno-overload*, *techno-invasion*, *techno-complexity*, *techno-insecurity*, dan *techno-uncertainty*.

- 1) *Techno-overload* didefinisikan sebagai kondisi ketika individu merasa terbebani karena tuntutan untuk bekerja lebih cepat, lebih keras, atau lebih lama akibat penggunaan teknologi. Teknologi modern saat ini memungkinkan proses produksi dan penyebaran informasi begitu masif sehingga terkadang memicu Kelebihan Informasi. Antara *techno-overload* dan Kelebihan Informasi memiliki keterkaitan dalam memicu stres bagi pengguna teknologi, hanya saja Kelebihan Informasi berfokus pada volume atau kapasitas dari informasi yang berlebihan dari teknologi modern saat ini.
- 2) *Techno-invasion* adalah kondisi dimana teknologi menciptakan invasi atau gangguan bagi individu, khususnya pekerja yang mengaburkan ruang pribadi. Dalam konteks ini, individu merasa bahwa mereka selalu "terhubung" dan diharapkan untuk responsif, bahkan di luar jam kerja atau waktu pribadi (Mandel dkk., 2005).
- 3) *Techno-complexity* menggambarkan situasi di mana kompleksitas yang terkait dengan ICT (*Information and communication technology*) menyebabkan pengguna merasa tidak mampu dalam hal keterampilan komputer mereka dan memaksa mereka untuk menghabiskan waktu dan upaya dalam mempelajari dan memahami ICT (Ragu-Nathan dkk., 2008).
- 4) *Techno-insecurity* adalah situasi dimana pengguna merasa terancam akan kehilangan pekerjaan mereka yang disebabkan oleh otomatisasi ICT ataupun Individu lain yang memiliki tingkat keterampilan teknologi yang lebih tinggi.
- 5) *Techno-uncertainty* adalah konteks dimana perubahan dan peningkatan ICT yang berkelanjutan membuat pekerja gelisah dan menimbulkan ketidakpastian (Tarafdar dkk., 2007).

### **2.1.3 Literasi Digital (Digital Literacy).**

Secara sederhana literasi dapat diartikan sebagai kemampuan membaca dan menulis. Namun, definisi literasi menjadi berkembang setelah bertemunya para pakar UNESCO pada pertemuan Paris. Menurut UNESCO (2024), literasi tidak hanya mencakup kemampuan membaca dan menulis, tetapi juga meliputi seluruh keterampilan untuk mengidentifikasi, memahami, menafsirkan, menciptakan, mengkomunikasikan, mengevaluasi, dan memanfaatkan materi cetak dan tulisan

dalam berbagai konteks. Literasi merupakan suatu kontinum pembelajaran yang memungkinkan individu mencapai tujuan, mengembangkan pengetahuan dan potensinya, serta berpartisipasi secara aktif dalam masyarakat dan komunitas yang lebih luas.

Jika dikaitkan dengan digital yang merupakan teknologi dengan penggunaan biner yang terkomputasi, artinya segala bentuk format data yang sudah terkomputasi dan terintegrasi melalui internet. Artinya bahwa Dalam konteks ini, literasi digital tidak hanya merujuk pada kemampuan menggunakan komputer untuk membaca dan menulis sebagaimana literasi pada umumnya, tetapi mencakup seperangkat keterampilan dasar terkait penggunaan dan produksi media digital, pengolahan dan pemanfaatan informasi, partisipasi dalam jejaring sosial untuk berkreasi dan berbagi pengetahuan, serta berbagai keterampilan komputasi profesional. (Tour, 2015).

Literasi digital menurut Gilster & Glistler, (1997) adalah *“the ability to understand and use informations in multiple formats from a wide range of sources when it is presented via computers”*. Literasi digital diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan menggunakan informasi dalam berbagai format dari berbagai sumber ketika disajikan melalui komputer. Paul Gilster menegaskan bahwa literasi digital merupakan kemampuan untuk berpikir kritis terhadap informasi yang diperoleh melalui internet, dengan menguasai sejumlah kompetensi inti.

*Indikator Literasi Digital.* Dalam “Pengantar teknologi informasi literasi digital dan pemanfaatan AI”, Windra Swastika menjelaskan beberapa keterampilan digital yang perlu ditanamkan pada individu atau pengguna jejaring digital saat ini ialah sebagai berikut :

#### 1) Kemampuan untuk menemukan informasi

Di zaman sekarang, kita dibanjiri dengan informasi dari berbagai sumber, mulai dari media sosial, blog, hingga situs berita. Namun, tidak semua informasi tersebut relevan atau bahkan akurat. Oleh karena itu, keterampilan untuk menemukan informasi yang tepat dan relevan dalam dunia digital ini adalah bagian penting dari literasi digital.

#### 2) Kemampuan untuk menilai keakuratan, relevansi, dan keandalan

setelah informasi ditemukan, kemampuan untuk menilai keakuratan, relevansi, dan keandalannya menjadi sangat penting. Ini terutama penting di zaman 'berita palsu' saat ini, di mana desas-desus dan informasi yang tidak benar dapat dengan mudah menyebar dan diterima sebagai fakta. Literasi digital membantu seseorang untuk menjadi konsumen informasi yang kritis, yang tidak hanya menerima informasi apa adanya, tetapi mempertanyakan sumbernya, memeriksa kebenarannya, dan memahami konteks di baliknya.

### 3) Keterampilan menggunakan informasi

Keterampilan untuk menggunakan informasi tersebut dengan cara yang produktif dan bertanggung jawab adalah bagian penting lainnya dari literasi digital. Apakah itu untuk keperluan belajar, bekerja, atau komunikasi pribadi, memahami cara mengintegrasikan informasi ke dalam aktivitas sehari-hari dengan cara yang efektif adalah esensial.

### 4) Kemampuan berbagi informasi dengan cara yang bertanggung jawab

Di dunia yang semakin terkoneksi, berbagi informasi menjadi mudah, namun harus dilakukan dengan pertimbangan etika dan keamanan. Apakah itu menghormati hak cipta, menjaga privasi pribadi, atau memastikan keamanan data, literasi digital mempersenjatai individu dengan pengetahuan untuk berbagi dengan bijak.

### 5) Menciptakan konten digital sendiri

Di era konten yang diproduksi pengguna, kemampuan untuk menciptakan konten digital sendiri menjadi semakin penting. Entah itu membuat blog, video, aplikasi, atau konten lainnya, literasi digital mencakup pemahaman tentang alat dan platform yang tersedia, serta cara terbaik untuk menciptakan konten yang bermakna dan berkualitas.

## 2.1.4 Produktivitas.

Istilah produktivitas berasal dari kata dasar *produkt*, yang berarti hasil (*output a thing produced*) sedangkan Produksi merujuk pada kegiatan atau proses memproduksi atau membuat sesuatu (*the act producing*) (Rahmawati, 2013). Produktivitas dapat dipahami sebagai ukuran tingkat efektivitas suatu proses dalam menghasilkan *output*. Secara umum produktivitas juga dimaknai sebagai rasio antara *input* dan *output*, dimana *input* sering kali dibatasi pada tenaga kerja, sedangkan *output* biasanya dinilai dalam bentuk fisik maupun ekonomis. Produktivitas juga didefinisikan sebagai tingkat efisiensi dalam proses produksi barang dan jasa (Wahyuningsih, 2019).

Menurut Tohardi dalam (Kristanti dkk., 2023) Produktivitas kerja merupakan sikap mental. Sikap mental yang selalu mencari perbaikan terhadap apa yang telah ada. Suatu keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan pekerjaan lebih baik hari ini daripada hari kemarin dan hari esok lebih baik daripada hari ini.

Sinungan (1985) menjelaskan bahwa produktivitas merupakan rasio antara total output pada suatu periode tertentu dengan total input pada periode yang sama. Dalam konsep produktivitas, terdapat dua dimensi utama, yakni efisiensi dan efektivitas. Efisiensi menekankan pada sejauh mana input dapat dikombinasikan

secara optimal atau bagaimana suatu pekerjaan dijalankan, yang menunjukkan kemampuan menghasilkan keluaran lebih besar dengan penggunaan sumber daya seminimal mungkin. Artinya, produktivitas yang efisien mampu mencapai volume dan kualitas tertentu dalam waktu lebih singkat serta biaya yang rendah. Sementara itu, efektivitas merujuk pada pencapaian hasil yang diharapkan atau target keluaran yang ditetapkan (Putti, 1998).

*Faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas.* Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi produktivitas yang dikemukakan para ahli. Di antaranya yang dikemukakan oleh Ravianto dalam (Sumual, 2017) merinci faktor-faktor yang mempengaruhi produktivitas sebagai berikut :

1. Pendidikan
2. Keterampilan
3. Disiplin
4. Sikap
5. Etika kerja
6. Motivasi
7. Gaji
8. Kesehatan
9. Teknologi
10. Manajemen
11. Kesempatan berprestasi

*Pengukuran Produktivitas.* Dalam “*Modul Rekayasa Kualitas dan Produktivitas*” yang disusun oleh Dr. Ir. Zulfiandri, Msi., Ada beberapa metode dalam mengukur produktivitas dalam kajian manajemen diketahui metode pengukuran produktivitas Mundell, APC, OMAX dan Cobb Douglass. Namun, secara prinsip tingkat produktivitas dapat ditentukan melalui pengukuran berbagai unsurnya seperti efisiensi, efektivitas, dan kualitas.

1. Efisiensi dapat dipahami melalui beberapa definisi, antara lain sebagai berikut :
  - a. Produktivitas sebagai rasio *output/input* merupakan ukuran efisiensi pemakaian sumber daya (*input*).
  - b. Efisiensi merupakan ukuran dalam membandingkan penggunaan masukan (*input*) yang direncanakan dengan penggunaan masukan yang sebenarnya terlaksana.
  - c. Pengertian efisiensi berorientasi pada masukan.
2. Efektivitas dapat didefinisikan, yaitu :
  - a. Efektivitas adalah indikator yang menunjukkan sejauh mana suatu target dapat dicapai, baik dari sisi jumlah maupun ketepatan waktu.
  - b. Semakin tinggi persentase target yang terpenuhi, maka semakin besar pula tingkat efektivitasnya.
  - c. Konsep efektivitas berfokus pada hasil keluaran

- d. Meningkatnya efektivitas tidak selalu diikuti oleh peningkatan efisiensi, demikian pula sebaliknya.
3. Selanjutnya yang dimaksud dengan kualitas diantaranya sebagai berikut :
  - a. Produktivitas sering dipandang sebagai indikator kualitas, meskipun kualitas sendiri sulit dinilai secara matematis hanya melalui rasio output terhadap input.
  - b. Secara umum, kualitas mencerminkan sejauh mana persyaratan, spesifikasi, dan ekspektasi konsumen dapat terpenuhi
  - c. Efisiensi lebih menitikberatkan pada aspek masukan, sementara efektivitas berorientasi pada keluaran.
  - d. Produktivitas sesungguhnya merupakan perpaduan dari efisiensi, efektivitas, dan kualitas.

*Perceived Productivity.* *Perceived productivity* atau produktivitas yang dirasakan pada penilaian seseorang, terhadap efektivitas hasil kerja mereka sendiri atau orang lain. Produktivitas ini mengukur persepsi individu terhadap produktivitas mereka di tempat kerja. Produktivitas dipengaruhi oleh hal-hal seperti beban kerja, iklim organisasi, kepuasan kerja, dan hubungan interpersonal. Kinerja dan kesehatan mental karyawan sangat dipengaruhi oleh produktivitas yang dirasakan, dan orang yang merasa lebih produktif juga cenderung lebih terlibat dalam tugas pekerjaan mereka, yang menghasilkan hasil yang lebih baik. Selain itu, perasaan produktif menumbuhkan perasaan berharga dan bermakna, yang keduanya sering kali memiliki efek psikologis positif, termasuk peningkatan kesejahteraan (Shitole & Rema, 2023).

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat produktivitas berdasarkan *perceived productivity* yang dialami pengguna media sosial, sehingga data yang diperlukan sebatas pemahaman pengguna mengenai produktivitas yang mereka rasakan. Oleh sebab itu, pengukuran produktivitas dalam skala organisasi atau perusahaan tidak menjadi sumber utama dalam penelitian ini.

### **2.1.5 Media Sosial.**

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi informasi, dan menciptakan konten dalam berbagai format seperti teks, gambar, video, dan audio. Media sosial memfasilitasi komunikasi dua arah, membangun komunitas daring, serta mendukung kolaborasi dan partisipasi aktif pengguna. Konsep media sosial mulai berkembang dengan munculnya berbagai platform awal seperti Six Degrees (1997) , yang dianggap sebagai situs media sosial pertama. Namun, media sosial mulai benar-benar populer pada awal 2000-an dengan hadirnya Friendster (2002), MySpace (2003), LinkedIn (2003), Facebook (2004), Twitter (2006), dan seterusnya. Facebook, yang didirikan oleh Mark Zuckerberg pada 2004 menjadi salah satu platform dengan pengaruh paling signifikan dalam mempopulerkan konsep media sosial secara global. Selanjutnya,

platform seperti Instagram, WhatsApp, TikTok, dan lainnya terus berkembang, semakin mengukuhkan media sosial sebagai bagian integral dari kehidupan digital saat ini.

Media sosial menurut Kaplan & Haenlein, (2012) adalah kumpulan aplikasi berbasis internet yang lahir dari prinsip-prinsip ideologis web 2.0, yang berfungsi sebagai platform evolusi media digital serta memungkinkan pengguna untuk menciptakan dan saling berbagi konten. Menurut (Boyd & Ellison, 2007) Media sosial merupakan layanan berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil publik atau semi-publik serta membangun jaringan koneksi dengan pengguna lainnya, serta melihat dan menjelajahi hubungan yang ada di dalam sistem tersebut. Sedangkan (McQuail, 2010) mengungkapkan bahwa Media sosial adalah bentuk komunikasi baru yang memungkinkan individu dan komunitas untuk berbagi, berkolaborasi, serta menciptakan konten dalam berbagai bentuk tanpa adanya batasan waktu dan tempat.

*Karakteristik Media Sosial.* Nasrullah, (2015) dalam bukunya "Media sosial : Perspektif komunikasi, Budaya, dan Sosioteknologi menjabarkan beberapa karakteristik media sosial yang membedakan dengan media lainnya diantaranya sebagai berikut :

1. Jaringan (*network*) antar pengguna

Dalam ilmu komputer, jaringan (*network*) didefinisikan sebagai infrastruktur yang menghubungkan komputer dan perangkat keras lainnya. Sementara itu, dalam konteks media sosial, jaringan merujuk pada struktur sosial yang terbentuk melalui internet. Sebagai salah satu ciri utama media sosial, jaringan berperan dalam mengoneksikan pengguna, baik di dunia nyata maupun maya, tanpa memerlukan hubungan personal sebelumnya. Melalui media sosial, jaringan ini menjadi media yang memungkinkan pembentukan komunitas sosial.

2. Informasi (*Information*)

Informasi merupakan karakteristik yang paling menonjol dalam media sosial, karena dari media sosiallah penggunaannya dapat memproduksi, mengonsumsi, dan saling bertukar informasi. Dari karakternya media sosial sebagai informasi dapat dijabarkan menjadi dua segi yaitu media sosial merupakan suatu alat atau perantara yang dijalankan berdasarkan informasi dan informasi menjadi penting dalam penggunaan media sosial. Dalam konteks ini, pengguna diwajibkan memberikan data pribadi terlebih dahulu sebelum dapat mengakses fitur-fitur lebih lanjut di platform media sosial.

3. Arsip (*Archive*)

Karakteristik lain dari media sosial adalah keberadaan arsip, yakni kemampuan sistem untuk menyimpan serta menampilkan kembali. Informasi maupun aktivitas pengguna. Fitur ini menjadikan media sosial tidak hanya berfungsi sebagai jaringan komunikasi penyedia informasi, tetapi juga sebagai sarana

dokumentasi digital. Melalui fasilitas arsip, pengguna memperoleh kemudahan dalam menyimpan dan mengakses ulang informasi yang telah digunakan.

#### 4. Interaksi (*Interactivity*)

Interaksi yang terjadi dalam media sosial merupakan karakteristik utama yang membedakannya dari bentuk media lain, khususnya jika dibandingkan dengan media tradisional (*old media*). Karakteristik interaktif yang dimiliki media sosial memungkinkan penggunanya untuk memperluas jaringan pertemanan, meskipun hanya dalam lingkungan dunia maya. Contoh interaksi sederhana yang terjadi di dalam media sosial adalah dengan adanya komentar, adanya tanda seperti *like*, dan juga sebagai bentuk pembagian perasaan pengguna satu dengan lainnya. Pada media tradisional tidak terdapat interaksi timbal balik antar pengguna. Misalnya. Dalam media cetak seperti koran, pembaca hanya dapat menerima informasi yang disajikan tanpa memiliki kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan pembaca lainnya.

#### 5. Simulasi (*Simulation*) Sosial

Konsep simulasi merujuk pada pemikiran Jean Baudrillard yang menjelaskan bahwa dalam konteks media sosial, kesadaran nyata yang dimiliki khalayak atau pengguna cenderung mengalami pergeseran, bahkan hampir sepenuhnya digantikan oleh realitas semu yang dibentuk oleh dunia virtual (internet). Media sosial dikategorikan sebagai bentuk simulasi karena para penggunanya kerap berada pada posisi ambigu, yakni diantara realitas empiris dan ilusi yang bersifat imajiner.

#### 6. Konten oleh pengguna (*User Generated Content*)

Istilah konten dalam media sosial merujuk pada kemampuan pengguna tidak hanya mengonsumsi, pengguna media sosial juga dapat memproduksi konten. Karakteristik ini menjadi pembeda antara media sosial dan media tradisional (*old media*), di mana khalayak banyak berperan sebagai penerima pasif dari konten yang didistribusikan. Sebaliknya, dalam media baru (*new media*) – termasuk media sosial – pengguna memiliki peran aktif, yaitu dapat mengonsumsi, memproduksi, mengarsipkan, sekaligus mendistribusikan kembali konten.

*Klasifikasi Media Sosial.* Kaplan dan Haenlein (2012) mengklasifikasikan media sosial ke dalam beberapa jenis, antara lain:

##### 1. Proyek Kolaborasi

Jenis media sosial ini memungkinkan pengguna untuk mengubah, menambah, atau menghapus konten maupun informasi yang tersedia dalam suatu website. Contoh dari kategori ini adalah wikipedia, yaitu kumpulan halaman web yang dapat dimodifikasi oleh siapa saja.

##### 2. *Blog* dan *Microblog*

Kategori ini memberikan kebebasan kepada pengguna untuk mengekspresikan berbagai gagasan melalui blog, yang dapat berupa tanggapan, kritik, komentar,

maupun bentuk ekspresi lainnya. Salah satu contoh media sosial yang termasuk dalam jenis ini adalah twitter.

### 3. Konten

Media sosial dalam kategori ini berfungsi sebagai wadah bagi pengguna untuk saling berbagi konten berupa berita, informasi, maupun pesan yang disampaikan melalui beragam bentuk media seperti video, gambar, teks, audio, dan foto. Contoh media sosial yang termasuk dalam jenis ini adalah instagram dan Youtube, di mana konten yang dibagikan dapat berupa video maupun tulisan berbasis teks.

### 4. Situs Jejaring Sosial

Situs jejaring sosial merupakan salah satu bentuk media sosial berbasis aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk saling terhubung, berinteraksi, serta mengakses informasi sesuai dengan kebutuhan dan preferensi mereka. Contoh dari media sosial jenis ini antara lain Facebook, Instagram, dan Tiktok.

### 5. *Virtual Game World*

Media sosial jenis ini dikenal sebagai dunia virtual yang memungkinkan pengguna Untuk berkomunikasi tanpa perlu melakukan pertemuan secara tatap muka. Dalam kategori ini, banyak platform yang mereplikasi atau membangun lingkungan virtual berbasis 3D sehingga terlihat menyerupai dunia nyata. Setiap pengguna dapat muncul dalam bentuk *avatar*, yaitu representasi digital yang memungkinkan mereka berinteraksi dengan pengguna lain seolah berada di dunia nyata. Contoh virtual *game world* adalah game online.

### 6. *Virtual Social World*

Jenis media sosial ini juga berbasis dunia virtual, tetapi lebih menekankan pada interaksi sosial yang menyerupai kehidupan nyata. Berbeda dengan virtual *game world* yang berfokus pada permainan, virtual *social world* memberikan ruang interaksi yang lebih bebas, realistis, dan menyerupai kehidupan sehari-hari. Contoh dari kategori ini adalah *second life*.

*Dampak Media Sosial.* Menurut Putri dkk., (2020) keberadaan media sosial memberikan sejumlah dampak positif bagi penggunanya, di antaranya sebagai berikut :

#### 1. Dampak Positif

- a. Media sosial berfungsi untuk menghimpun sekaligus menghubungkan keluarga, kerabat, maupun teman dalam ruang virtual tanpa harus melakukan pertemuan langsung.
- b. Media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana penyebaran informasi dengan kecepatan yang tinggi.

- c. Media sosial memungkinkan perluasan jaringan pertemanan, bahkan dengan individu yang sebelumnya belum dikenal.
- d. Keberadaan media sosial dapat mendorong anak dan remaja untuk mengembangkan sikap bersahabat, perhatian, serta empati.
- e. Media sosial juga berperan sebagai wadah untuk meningkatkan keterampilan serta kemampuan bersosialisasi.
- f. Media sosial juga dapat dipergunakan sebagai bentuk saluran promosi dalam bidang bisnis.
- g. Media sosial menjadi sarana pertukaran data dan informasi antar pengguna secara cepat dan efisien.
- h. Media sosial memfasilitasi komunikasi antara satu pengguna dengan pengguna lainnya.

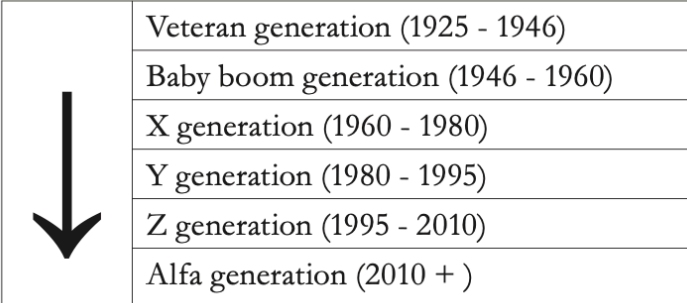
## 2. Dampak Negatif

Selain memberikan dampak positif, penggunaan media sosial juga dapat memberikan dampak negatif, antara lain :

- a. *Cyber crime*, yaitu terjadinya tindak kejahatan di dunia maya, yang dapat berupa *spamming*, *phishing*, *hacking*, maupun *cracking*.
- b. Meningkatnya kecenderungan sikap individualisme sehingga seseorang menjadi lebih sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.
- c. Mendorong kemudahan dalam menampilkan sesuatu yang bersifat pribadi maupun privasi, sehingga berpotensi mengganggu batasan personal.
- d. Penurunan motivasi dan produktivitas yang disebabkan oleh tingginya waktu yang dihabiskan untuk mengakses media sosial secara berlebihan.
- e. Munculnya berbagai informasi yang bersifat negatif seperti konten pornografi, *hoax*, maupun informasi yang mengandung unsur *bullying*.

### 2.1.6 Generasi Y dan Z.

Generasi Y dan Z memiliki kedekatan dan karakteristik yang hampir sama dalam periode penerimaan mereka dengan era digital. Generasi Y, yang sering disebut sebagai generasi milenial, merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1980 hingga 1995 dan berkembang pada masa ekspansi penggunaan, sehingga mereka di juluki sebagai penduduk asli digital. Sedangkan generasi Z lahir di antara tahun 1995 dan 2012 sebagai generasi pertama yang tumbuh dengan akses kontan dengan media sosial dan teknologi digital sehingga mereka memiliki pola pikir yang mengutamakan digital dan *technoholic* (Bencsik dkk., 2016). Seemiller & Grace, (2015) juga menekankan bahwa Gen Z telah tumbuh di era kemajuan teknologi yang pesat, dengan perangkat digital dan internet menjadi bagian integral dari kehidupan mereka.



	Veteran generation (1925 - 1946)
	Baby boom generation (1946 - 1960)
	X generation (1960 - 1980)
	Y generation (1980 - 1995)
	Z generation (1995 - 2010)
	Alfa generation (2010 + )

**Gambar 2.2** *Timeline of Generations*

sumber : (Bencsik dkk., 2016).

*Karakteristik Generasi Y.* Generasi Y biasa disebut dengan kaum *milenial*. Huruf Y disematkan pada generasi ini karena berasal dari “*Youth*” dalam bahasa Inggris. Mereka merupakan generasi digital awal yang sejak kelahirannya telah berinteraksi langsung dengan perkembangan teknologi. Berikut beberapa karakteristik generasi Y (Bencsik dkk., 2016):

1. Generasi ini menunjukkan tingkat kemahiran digital yang tinggi, yang memungkinkan mereka untuk secara cepat beradaptasi dan menguasai berbagai perangkat maupun alat baru berbasis teknologi informasi.
2. Mereka cenderung mudah beradaptasi terhadap perubahan, hidup lebih fokus pada saat ini, kurang menyukai perencanaan jangka panjang, dan lebih memilih menikmati waktu serta pengalaman mereka dalam dunia pribadi masing-masing.
3. Lingkaran pertemanan generasi ini cenderung bersifat virtual, di mana mereka lebih banyak membangun dan memelihara hubungan sosial melalui platform jejaring sosial.
4. Generasi ini memiliki keterbukaan yang tinggi terhadap perbedaan budaya serta menunjukkan kecenderungan untuk menyukai gaya hidup yang serba cepat.
5. Keluarga bukan segalanya bagi mereka, nilai-nilai tradisional mulai memudar.
6. Bagi generasi ini, bekerja di tempat yang sesuai dengan minat dan memberikan kebebasan dalam berkarya merupakan hal yang esensial. Apabila mereka merasa terbatas, maka kecenderungan untuk meninggalkan pekerjaan tersebut sangatlah tinggi.
7. Generasi Y dicirikan dengan pribadi yang *multitasking*.

Karakteristik Generasi Z. Generasi Z kerap disebut sebagai “generasi internet” karena sejak lahir mereka telah berada pada era perkembangan digital yang pesat. Mereka juga dikenal dengan sebutan “generasi Facebook”, “*digital natives*” atau bahkan “*iGeneration*”. Berikut beberapa hal yang menjadi karakteristik generasi Z :

1. Norma-norma yang dianut generasi Z berbeda dengan generasi sebelumnya.
2. Generasi Z pandai menciptakan bahasa-bahasa gaul dan asing didengar bagi kamu generasi lainnya.
3. Generasi Z lahir dalam lingkungan yang didominasi teknologi dan merasa nyaman berada di dalamnya, sehingga keberadaan lingkungan berbasis digital menjadi sangat penting bagi mereka.
4. Generasi ini senantiasa terhubung secara daring melalui berbagai perangkat teknologi secara terus-menerus tanpa henti.
5. Generasi Z cenderung menghadapi kesulitan dalam membangun interaksi sosial secara langsung.
6. Jika dibandingkan dengan generasi Y, generasi Z relatif kurang memahami makna perjuangan serta lebih mudah menyerah dalam menghadapi tantangan.
7. Disisi lain, Generasi Z memiliki karakter yang praktis, lebih cerdas, dan berani mengambil peran kepemimpinan dibandingkan generasi sebelumnya.
8. Generasi ini cenderung kurang sabar, lebih gesit, serta selalu mencari tantangan dan dorongan baru sebagai bentuk aktualisasi diri.
9. Generasi Z tidak memiliki rasa takut terhadap perubahan yang berlangsung secara terus-menerus. Berbekal akses luas terhadap informasi melalui internet, mereka meyakini bahwa setiap permasalahan dapat ditemukan solusinya di ruang digital.

## 2.2 Kajian Teori

### 2.2.1 Teori Penggunaan dan Kepuasan (*Uses and Gratification Theory*).

Teori ini mengkaji cara individu memanfaatkan media untuk memenuhi kebutuhan tertentu serta dampaknya terhadap tingkat kepuasan mereka. Dalam konteks media sosial, teori ini dapat membantu menjelaskan motivasi Generasi Z dalam menggunakan media sosial dan bagaimana hal ini berkontribusi terhadap beban informasi yang mereka alami.

Menurut para perintisnya, yaitu Elihu Katz, Jay G. Blumler, dan Michael Gurevitch, teori ini berangkat dari kajian mengenai asal-usul kebutuhan psikologis maupun sosial yang kemudian melahirkan ekspektasi tertentu terhadap media massa atau sumber informasi lainnya. Ekspektasi tersebut mendorong munculnya variasi pola penggunaan media (atau keterlibatan dalam aktivitas lain), yang pada gilirannya menghasilkan pemenuhan kebutuhan sekaligus konsekuensi tertentu, termasuk kemungkinan timbulnya dampak yang tidak diinginkan (Kriyantono, 2022).

Dalam kerangka teori *uses and gratifications*, elemen mengenai “pola terpaan media yang berbeda” berkaitan erat dengan konsep media *exposure* atau terpaan media, karena berhubungan langsung dengan aktivitas penggunaan media. Paparan media tidak hanya dimaknai sebagai sekadar akses terhadap media, melainkan juga mencakup sejauh mana individu benar-benar membuka diri terhadap pesan yang disampaikan. Dengan demikian, *exposure* tidak hanya terbatas pada kedekatan fisik dengan media massa, tetapi juga mencakup proses mendengar, melihat, membaca, serta memberi perhatian terhadap pesan-pesan media, baik pada tingkat individu maupun kelompok.

*Uses and Gratification Theory*, UGT memberikan kerangka konseptual untuk memahami kondisi serta mekanisme yang memengaruhi tingkat keaktifan konsumen media, baik ketika keterlibatan mereka meningkat maupun menurun, beserta konsekuensi yang ditimbulkan dari perubahan tingkat partisipasi tersebut (West dkk., 2010). Sebagian besar asumsi dalam UGT telah dijelaskan secara gamblang oleh para perintis teori ini (Blumler & Katz, 1974) . Ada lima asumsi dasar UGT:

1. Asumsi Pertama : Gagasan tentang audiens aktif dalam penggunaan media yang berorientasi pada tujuan, cukup jelas. Individu secara aktif menentukan pilihan di antara beragam media, dan keputusan tersebut dipandu oleh tujuan yang ingin mereka raih dari penggunaan media.
2. Asumsi Kedua : UGT menjelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan berhubungan dengan pilihan media yang ditentukan langsung oleh audiens. Dengan posisinya sebagai agen aktif, individu memiliki peran inisiatif dalam menentukan penggunaan media.
3. Asumsi Ketiga : menegaskan bahwa media tidak menjadi satu-satunya saluran pemenuhan kebutuhan, melainkan harus bersaing dengan beragam sumber lain, sehingga audiens memiliki banyak pilihan aktivitas.
4. Asumsi Keempat : UGT berhubungan persoalan metodologis, khususnya mengenai sejauh mana peneliti mampu memperoleh data yang valid dan dapat diandalkan dari pengguna media. Untuk menyatakan bahwa Individu memiliki kesadaran yang memadai terhadap penggunaan, minat, dan motivasi mereka dalam memanfaatkan media, sehingga mampu memberikan informasi yang akurat kepada peneliti mengenai pola penggunaan tersebut. Hal ini menegaskan kembali adanya audiens yang aktif sekaligus menunjukkan bahwa individu menyadari aktivitas media yang mereka lakukan. Pada awalnya, penelitian *Uses and Gratifications* dilakukan dengan menanyakan responden mengenai alasan mereka menggunakan media tertentu.
5. Asumsi kelima : tidak terlalu berkaitan dengan audiens, melainkan dengan mereka yang mempelajarinya. Asumsi ini menyatakan bahwa peneliti dituntut untuk menahan diri dari memberikan penilaian nilai yang menghubungkan kebutuhan audiens dengan media tahu konten tertentu. Menurut para ahli teori *Uses and Gratifications*, karena setiap individu dalam audiens sendiri

menentukan penggunaan konten untuk tujuan tertentu, maka nilai suatu konten media hanya bisa ditentukan oleh audiens itu sendiri.

### **2.2.2 Teori Pemrosesan Ganda (*Dual Processing Theory*).**

Dalam bukunya "*Thinking, Fast and Slow*" (Daniel, 2017) membahas dua sistem pemrosesan informasi: sistem cepat (intuitif) dan sistem lambat (analitis). Kelebihan informasi bisa membebani kedua sistem ini, sehingga mengurangi efektivitas pengambilan keputusan dan produktivitas. Teori pemrosesan ganda informasi adalah salah satu teori penting dalam bidang psikologi kognitif dan psikologi sosial. Teori ini mengungkapkan bagaimana individu memproses informasi dan membuat keputusan. Teori ini menyatakan bahwa manusia memiliki dua cara berpikir yang berbeda. Salah satunya adalah pola pikir berbasis aturan, rasional, terkontrol, dan tanpa konteks. Yang lainnya didasarkan pada intuisi, asosiasi, emosi, dan sangat kontekstual; Kedua mode ini bersama-sama mempengaruhi keputusan perilaku manusia (Gao dkk., 2022).

Teori Pemrosesan Ganda (*Dual Processing Theory*) adalah konsep dalam psikologi kognitif yang menjelaskan bahwa manusia memproses informasi melalui dua sistem yang berbeda: Sistem 1 dan Sistem 2. Sistem 1 beroperasi secara cepat, otomatis, dan intuitif, sering kali tanpa sadar, seperti ketika membaca ekspresi wajah atau mengemudi di rute yang sudah dikenal. Sistem ini efisien dalam situasi yang membutuhkan respons cepat dan untuk tugas-tugas rutin, namun rentan terhadap bias dan kesalahan karena mengandalkan heuristik. Sebaliknya, Sistem 2 beroperasi secara lambat, membutuhkan usaha kognitif yang lebih besar, dan bersifat analitis serta sadar, seperti dalam menghitung matematika yang kompleks atau membuat keputusan penting berdasarkan data. Sistem ini lebih akurat dan rasional, mampu menangani masalah yang kompleks dan tidak familier, tetapi memerlukan lebih banyak energi dan waktu, sehingga tidak efisien untuk semua situasi.

Daniel Kahneman mengungkapkan dalam bukunya "*Thinking, Fast and Slow*" (2011), kedua sistem ini sering berinteraksi dan saling mempengaruhi. Dalam konteks *Information Overload* (Kelebihan Informasi), Sistem 1 dapat menjadi kewalahan dengan banyaknya informasi yang datang dengan cepat, meningkatkan potensi kesalahan dan bias dalam penilaian, sementara Sistem 2 dapat menjadi tidak efisien jika terus-menerus harus memproses informasi yang berlebihan, yang bisa menyebabkan kelelahan kognitif dan penurunan produktivitas. Teori ini memberikan kerangka kerja untuk memahami bagaimana manusia menangani informasi dalam berbagai situasi dan bagaimana kelebihan informasi dapat mempengaruhi pengambilan keputusan dan kinerja kognitif.

### 2.2.3 Hukum Yerkes Dodson (*Yerkes Dodson Law*).

Hukum *Yerkes–Dodson* pertama kali dikemukakan oleh Robert M. Yerkes dan John Dillingham Dodson pada tahun 1908. Teori ini menjelaskan hubungan antara tingkat *arousal* (kebangkitan fisiologis maupun psikologis) dengan performa seseorang. Menurut teori ini, performa tidak meningkat secara linear terhadap *arousal*, melainkan mengikuti kurva berbentuk “U terbalik” (*inverted U-shaped curve*). Artinya, ketika tingkat *arousal* terlalu rendah, seseorang cenderung kurang termotivasi dan hasil kinerjanya juga rendah. Sebaliknya, jika *arousal* terlalu tinggi, individu bisa mengalami stres atau kecemasan berlebih yang justru menurunkan performa. Tingkat performa yang optimal terjadi ketika *arousal* berada pada level moderat (Yerkes & Dodson, 1908).

Dalam konteks psikologi kinerja, hukum *Yerkes–Dodson* sering digunakan untuk menjelaskan fenomena di mana individu membutuhkan tekanan atau tantangan tertentu agar dapat bekerja secara maksimal. Misalnya, dalam situasi ujian, sedikit rasa cemas dapat memotivasi mahasiswa untuk belajar lebih giat, tetapi kecemasan berlebih justru dapat membuat mereka sulit berkonsentrasi. Hal ini juga relevan dalam dunia kerja, olahraga, hingga pelatihan militer, di mana tingkat *arousal* yang seimbang diperlukan agar performa mencapai titik optimal (Teigen, 1994).

Walaupun telah dikemukakan lebih dari seratus tahun yang lalu, hukum *Yerkes–Dodson* masih relevan hingga sekarang. Sejumlah penelitian modern terus mengembangkan konsep ini, terutama dalam kaitannya dengan performa kerja dan olahraga. Studi yang dilakukan antara dekade 1950-an hingga 1980-an menguatkan temuan awal bahwa terdapat hubungan antara tingginya tingkat stres dengan meningkatnya motivasi serta fokus, meskipun mekanisme penyebab korelasi tersebut belum sepenuhnya dijelaskan.

Seiring dengan berkembangnya penelitian, hukum *Yerkes–Dodson* kemudian dijelaskan lebih dalam melalui perspektif neurobiologi. (Diamond dkk., 2007) mengemukakan bahwa hubungan antara tingkat *arousal* dengan performa kognitif kemungkinan besar dipengaruhi oleh produksi hormon stres di otak. Dalam eksperimen mengenai kinerja memori, kadar hormon stres menunjukkan pola kurva *inverted U* yang menyerupai hasil penelitian *Yerkes–Dodson*, di mana *arousal* moderat menghasilkan performa optimal. Temuan serupa juga ditegaskan oleh Lupien dkk., (2008) yang menunjukkan bahwa *glukokortikoid* memiliki efek ganda terhadap memori: kadar yang moderat meningkatkan fungsi memori, sedangkan kadar yang terlalu rendah maupun terlalu tinggi justru menurunkannya. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa hormon stres berperan penting dalam menjelaskan efek *Yerkes–Dodson*, khususnya pada proses kognitif seperti atensi dan memori.

Dalam kaitannya dengan penelitian ini, teori *Yerkes–Dodson Law* memberikan kerangka yang relevan untuk menjelaskan bagaimana tingkat *arousal* akibat paparan

informasi memengaruhi kinerja. Generasi Y dan Z dikenal sangat dekat dengan teknologi digital dan media sosial, yang menjadi sumber utama arus informasi. Pada titik tertentu, akses informasi yang cukup dapat meningkatkan motivasi, kreativitas, dan efisiensi kerja mereka, sehingga produktivitas juga meningkat. Namun, ketika arus informasi terlalu besar dan tidak terkelola dengan baik, hal tersebut dapat menciptakan tekanan berlebih (*over-arousal*) yang justru menurunkan tingkat konsentrasi, menyebabkan stres, dan pada akhirnya mengurangi produktivitas.

## 2.3 Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya berperan sebagai fondasi utama dalam suatu penelitian, karena memberikan wawasan mengenai perkembangan ilmu pengetahuan yang telah ada. Dengan mengkaji studi-studi terdahulu, peneliti dapat memahami tren, metode, dan temuan yang relevan, sehingga penelitian yang dilakukan menjadi lebih sistematis dan bermakna. Selain itu, penelitian sebelumnya juga berfungsi untuk memastikan bahwa riset baru tidak sekadar mengulang kajian yang telah ada, melainkan memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap perkembangan ilmu di bidang tersebut.

### 2.3.1 Pengaruh *Kelebihan Informasi* terhadap Perilaku Penghentian Penggunaan pada *Social Networking Service (SNS)* oleh Ayu Pramadita Dewi, dkk., dalam *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer Vol.6, No.2, Februari 2022, hlm. 518-526.*

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *Kelebihan Informasi* Terhadap proses pengambilan keputusan individu dalam konteks penghentian sementara atau penggunaan tidak kontinu dari SNS. Penelitian ini menasar responden yang pernah mengakses informasi terkait Covid-19, mengingat banyaknya informasi yang beredar mengenai virus tersebut.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui survei, sedangkan analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling Covariance Based (SEM-CB)*. Metode SEM digunakan untuk menguji hubungan antar variabel, sementara SEM-CB dipilih karena sesuai untuk mengonfirmasi teori yang menjadi rujukan penelitian ini.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan dalam dua pernyataan sebagai berikut:

1. *Kelebihan Informasi* berpengaruh positif terhadap SNS *Exhaustion*. Hal tersebut berkaitan dengan teori yang menyatakan bahwa *Kelebihan Informasi* berpengaruh pada SNS *Exhaustion* terbukti kebenarannya. Dalam penelitian ini, informasi COVID-19 yang tersebar luas di SNS (*Social Netwoeking Service*) terbukti dapat menimbulkan kelelahan pada penggunanya (SNS *Exhaustion*)
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa SNS *Exhaustion* berpengaruh positif terhadap *Discontinuous usage of SNS*. Temuan ini mendukung teori yang menyatakan bahwa kelelahan akibat penggunaan SNS berhubungan langsung

dengan perilaku pengguna yang memilih menghentikan atau mengurangi penggunaan SNS. Tingginya jumlah informasi mengenai COVID-19 di SNS menyebabkan pengguna mengalami kesulitan dalam memproses informasi, sehingga memicu kelelahan dan mendorong munculnya perilaku *discontinuous* terhadap SNS.

Berdasarkan penelitian tersebut, terdapat perbedaan dengan yang dilakukan oleh penulis. Penelitian sebelumnya menitikberatkan pada pengaruh Kelebihan Informasi yang diterima oleh pengguna SNS, khususnya terkait berita mengenai COVID-19 terhadap keputusan mereka untuk menghentikan penggunaan SNS. Sebaliknya, Penelitian Penulis berfokus pada pengaruh Kelebihan Informasi yang diterima oleh pengguna media sosial yakni generasi Y dan Z di Indonesia terhadap produktivitas mereka.

### **2.3.2 Analisis Pengaruh Overload Penggunaan Media Sosial terhadap Performa Akademik Mahasiswa Menggunakan Stressor Strain Outcome Perspective. Skripsi oleh Muqoffi Khosyatullah, Program Studi Sistem Informasi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Tahun 2022.**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana faktor *overload* – meliputi *information*, *communication* dan *social overload* – dari penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan kondisi *technostress* dan *exhaustion* pada mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, serta dampaknya terhadap performa akademik mereka.

Penelitian ini menerapkan model SSO (*Stress-Strain-Outcome*) sebagaimana dikembangkan pada penelitian sebelumnya. Variabel yang digunakan dalam riset ini meliputi SO (*Social Overload*), CO (*Communication Overload*) serta IO (*Kelebihan Informasi*) sebagai variabel independen. Sedangkan Variabel EX (*Exhaustion*), AP (*Academic Performance*) serta TS (*Technostress*) sebagai variabel dependen. Selain itu, penelitian ini juga memasukkan variabel kontrol berupa usia, jenis kelamin serta menambahkan variabel kontrol spiritual.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

1. Kelebihan informasi, *communication overload*, dan *social overload* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *techno-stress*. Namun, hanya *social overload* yang menunjukkan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap *exhaustion*. Dengan kata lain, penggunaan media sosial dan internet secara berlebihan dapat menimbulkan *techno-stress*, tetapi *exhaustion* pada mahasiswa lebih dipengaruhi oleh *social overload*.
2. Variabel kontrol usia (*age*) dan jenis kelamin (*gender*) tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap performa akademik, sementara variabel kontrol spiritualitas menunjukkan pengaruh positif dan signifikan. Dengan demikian, umur dan jenis kelamin mahasiswa tidak berperan dalam menentukan performa akademik,

sedangkan mahasiswa dengan latar belakang pesantren cenderung menunjukkan performa akademik yang lebih baik.

Terdapat perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis teliti. Walaupun sama-sama meneliti tentang Kelebihan Informasi, namun objek yang diteliti berbeda yakni penelitian tersebut mengambil sampel khusus mahasiswa Sunan Ampel Surabaya sedangkan Penulis mengambil sampel pengguna media sosial di Indonesia. Penulis juga tidak menambahkan variabel kontrol seperti penelitian sebelumnya melainkan variabel moderasi (literasi digital). Fokus kajian juga berbeda. Jika penelitian sebelumnya tersebut meneliti Kelebihan Informasi terhadap *exhaustioan* dan performa akademik mahasiswa, maka penulis meneliti pengaruh Kelebihan Informasi terhadap produktivitas generasi Y dan Z Indonesia.

### **2.3.3 Pengaruh Media Sosial terhadap Produktivitas Kerja Generasi Milenial dengan Lingkungan Kerja sebagai Variabel Moderating pada Karyawan PT Semen Tonasa TBK. Kab. Pangkep oleh Yuni Kartini dan Andalia dalam Journal of Management Vol.5, No.3, 2022, hlm. 556-567.**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan media sosial terhadap produktivitas kerja generasi milenial, dengan mempertimbangkan lingkungan kerja sebagai variabel moderasi. Pengujian ini berdasarkan penelitian sebelumnya yang menemukan diferensiasi dampak dari penggunaan sosial media yakni terdapat dampak positif dan dampak negatif.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pengukuran berbasis skala numerik. Data penelitian diperoleh melalui metode wawancara, kuesioner, serta studi pustaka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel penggunaan media sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas kerja karyawan, di mana peningkatan penggunaan media sosial sejalan dengan peningkatan produktivitas. Selain itu, variabel lingkungan kerja juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap produktivitas kerja, serta berperan memoderasi hubungan antara penggunaan media sosial dan produktivitas karyawan.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah terletak pada objek penelitiannya. Jika peneliti tersebut mengkaji hubungan sosial media terhadap produktivitas di kalangan karyawan PT Semen Tonasa TBK. Kab. Pangkep mengenai dampak positif maupun negatif. Sedangkan penulis berusaha mengkaji pengaruh dari sosial media atau SNS terhadap produktivitas generasi Y dan Z di Indonesia.

## **2.4 Kerangka Konsep**

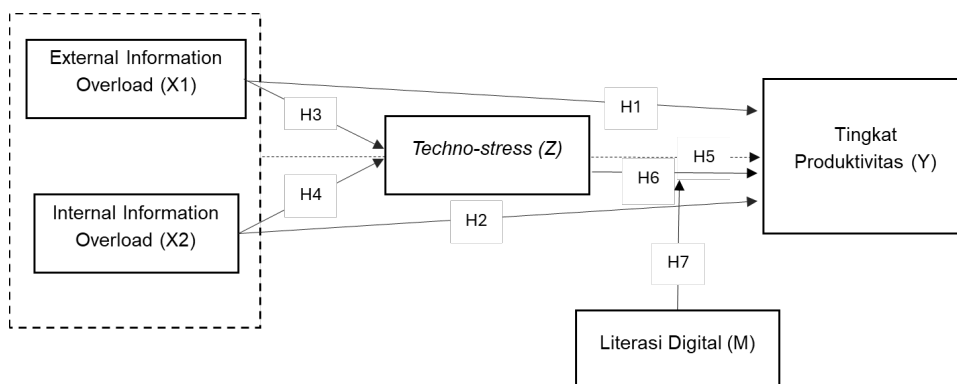
Landasan teori dalam penelitian ini didasarkan pada teori *Uses and Gratification*, teori *Dual Processing*, serta Hukum Yerkes-Dodson. Teori *Uses and Gratification* menekankan bahwa individu secara aktif memilih dan menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan atau tujuan tertentu., seperti memperoleh informasi, hiburan,

maupun memperkuat interaksi sosial. Generasi Y dan Z, yang menjadi fokus penelitian ini merupakan kelompok yang sangat dekat dengan media sosial, sehingga paparan informasi yang berlimpah sudah menjadi bagian dari keseharian mereka.

Selanjutnya, teori pemrosesan ganda menjelaskan bagaimana individu mengolah informasi melalui dua jalur, yaitu sistem 1 (intuitif, cepat) dan sistem 2 (analitis, lambat). Dalam konteks kelebihan informasi, cara generasi Y dan Z memproses informasi – apakah secara intuitif atau analitis – sangat menentukan apakah informasi berlebih tersebut menjadi beban kognitif atau justru dapat dikelola dengan efisien. Terakhir hukum yerkes-dodson memberikan landasan untuk memahami hubungan antara stres akibat kelebihan informasi dengan produktivitas. Secara asumsi awal, peneliti menduga bahwa tekanan informasi yang berlebihan akan meningkatkan *techno-stress* dan menurunkan produktivitas. Namun, teori ini juga membuka kemungkinan lain bahwa stres dalam kadar tertentu dapat menjadi stimulus yang mendorong peningkatan kinerja, sementara stres yang terlalu tinggi akan berimplikasi negatif terhadap performa.

Situasi Kelebihan Informasi bisa terjadi kepada siapa saja yang merasakan beban kelebihan informasi yang diterima khususnya melalui media sosial. Penelitian ini mengambil objek sasaran generasi Y dan Z dikarenakan generasi ini memiliki kedekatan dengan dunia digital. Kehidupan keseharian mereka hampir didominasi oleh perangkat digital sehingga dapat memicu *techno-stress*. Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan antara *Kelebihan Informasi* dan *techno-stress* terhadap gangguan fisik, psikis dan emosional individu. Hal ini jika tidak dilakukan penanganan yang baik maka akan berdampak pada penurunan performa bahkan produktivitas individu. Digital literacy atau literasi digital dapat menjadi langkah strategis dan preventif dalam menangani situasi tersebut. Sehingga dalam penelitian ini literasi digital menjadi moderasi dalam hubungan Kelebihan Informasi terhadap produktivitas generasi Y dan Z. Penelitian ini juga tidak terlepas dari pengaruh kontrol terhadap situasi Kelebihan Informasi terhadap produktivitas gen Y dan Z. Dalam studi media sosial, Peneliti perlu mempertimbangkan faktor durasi penggunaan media sosial. Faktor usia berdasarkan generasinya juga menjadi tolak ukur bagaimana situasi *Kelebihan Informasi* mempengaruhi perbedaan generasi ini.

Berdasarkan uraian kerangka konsep, teori dan penelitian yang relevan, Berikut disajikan kerangka konseptual yang menjadi dasar pemikiran dalam penelitian ini:



**Gambar 2.3** Kerangka Pemikiran

Sumber : Penulis

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan dasar untuk menguji sebuah fenomena, berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya dugaan sementara atau jawaban sementara dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. H1 : Kelebihan Informasi eksternal penggunaan media sosial (X1) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap tingkat produktivitas (Y) Generasi Y dan Z
2. H2 : Kelebihan Informasi Internal Penggunaan media sosial (X2) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap Tingkat Produktivitas (Y) Generasi Y dan Z
3. H3 : Kelebihan Informasi eksternal penggunaan media sosial (X1) berpengaruh positif secara signifikan terhadap *techno-stress* (Z) Generasi Y dan Z
4. H4 : Kelebihan informasi internal penggunaan media sosial (X2) berpengaruh positif secara signifikan terhadap *techno-stress* (Z) Generasi Y dan Z
5. H5 : Kelebihan informasi penggunaan media sosial (X1,X2) yang dimediasi oleh *Techno-stress* (Z) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap tingkat produktivitas (Y) Generasi Y dan Z yang dimediasi oleh *techno-stress*
6. H6 : *Techno-stress* (Z) berpengaruh negatif secara signifikan terhadap tingkat produktivitas (Y) generasi Y dan Z
7. H7 : Peran literasi digital (M) memoderasi (Memperlemah) Hubungan negatif *techno-stress* (Z) terhadap tingkat produktivitas (Y) generasi Y dan Z