

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat global, termasuk di Indonesia. Salah satu wujud nyata dari kemajuan tersebut adalah meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana interaksi, komunikasi, dan ekspresi diri di ruang digital. Berdasarkan laporan *We Are Social & Meltwater* (2024), rata-rata masyarakat Indonesia menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari untuk mengakses media sosial, menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara dengan tingkat penggunaan tertinggi di dunia.

Fenomena ini tidak hanya berdampak pada aktivitas komunikasi, tetapi juga pada perilaku hidup masyarakat, khususnya pada Generasi Z, yakni individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan digital, memiliki keterampilan teknologi yang tinggi, serta menjadikan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi memungkinkan Generasi Z memperoleh manfaat positif seperti kemudahan berkomunikasi, akses informasi, dan peningkatan kreativitas. Namun, di sisi lain, penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan perilaku sedentari, yaitu gaya hidup minim aktivitas fisik karena terlalu banyak duduk atau menatap layar dalam waktu lama.

Beberapa studi sebelumnya (Rianjani, 2021; Sicca, 2024; Tutut Bina, 2024) menunjukkan bahwa durasi penggunaan gawai yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kesehatan, menurunkan produktivitas, dan menghambat aktivitas sosial. Sementara penelitian lain (Wulandari & Setiawan, 2022; Pratama & Dewi, 2024) menemukan bahwa media sosial memiliki hubungan ganda: dapat meningkatkan produktivitas jika digunakan untuk tujuan akademik, tetapi juga menurunkan fokus dan efektivitas waktu jika digunakan secara pasif atau berlebihan.

Kondisi tersebut juga tampak pada Generasi Z di Kabupaten Kebumen. Berdasarkan Badan Pusat Statistik Kebumen (2024), data penduduk Kebumen tidak dikelompokkan berdasarkan generasi, sehingga Generasi Z diidentifikasi secara aproksimasi berdasarkan rentang kelahiran 1997–2012 yang direpresentasikan oleh kelompok umur 14 tahun, 15–19 tahun, dan 20–24 tahun, 25–29 tahun. Jumlah penduduk pada kelompok umur tersebut masing-masing adalah 19.982 jiwa, 105.494 jiwa, 109.397 jiwa, dan 115.504 jiwa, sehingga total Generasi Z di Kabupaten Kebumen diperkirakan sebanyak 350.377 jiwa. Jumlah tersebut setara dengan sekitar 24,77% dari total penduduk Kabupaten Kebumen yang berjumlah 1.414.754 jiwa pada tahun 2020. Data BPS juga menunjukkan penggunaan internet dan penggunaan gawai di kalangan usia muda sangat tinggi Kebumen. Pemerintah Kabupaten Kebumen (2024) juga menyatakan bahwa persentase penduduk berumur 5 tahun ke atas yang mengakses internet dalam tiga bulan terakhir di Kabupaten Kebumen mencapai 74,74%. Angka ini menunjukkan bahwa penggunaan

internet telah menjangkau sebagian besar masyarakat Kabupaten Kebumen dan menjadi salah satu indikator tingginya adopsi teknologi informasi dan komunikasi di daerah tersebut. Hal ini menjadikan Generasi Z di Kebumen relevan sebagai subjek penelitian yang dapat mencerminkan dinamika digital dan perubahan perilaku akibat media sosial.

Penelitian ini mengambil arah baru dengan menggunakan teknologi Python sebagai alat bantu analisis statistik modern. Python dipilih karena kemampuannya dalam melakukan pemodelan kuantitatif, analisis regresi, serta visualisasi data secara terintegrasi. Melalui pendekatan ini, data empiris yang diperoleh dari responden akan diolah dan dimodelkan secara lebih transparan, replikatif, dan komprehensif. Penggunaan Python juga memungkinkan peneliti membangun model hubungan antarvariabel, yaitu pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari dan aktivitas produktif Generasi Z.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berfokus pada deskripsi hubungan antarvariabel, tetapi juga berupaya membangun model empiris (pemodelan) berbasis analisis statistik Python. Model ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai bagaimana pola intensitas penggunaan media sosial memengaruhi perilaku sedentari serta berdampak pada aktivitas produktif Generasi Z di Kabupaten Kebumen.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini disusun ulang untuk menyesuaikan arah penelitian yang menekankan pada

proses pemodelan berbasis Python. Rumusan masalah ini juga menggambarkan hubungan antar variabel secara sistematis sesuai fokus penelitian. Adapun rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari Generasi Z di Kabupaten Kebumen berdasarkan pemodelan regresi Python?
2. Bagaimana pengaruh penggunaan media sosial terhadap aktivitas produktif Generasi Z di Kabupaten Kebumen berdasarkan pemodelan regresi Python?
3. Bagaimana peran perilaku sedentari sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas produktif Generasi Z di Kabupaten Kebumen berdasarkan pemodelan analisis mediasi berbasis Python?

1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan tidak meluas, maka penulis memberikan beberapa batasan masalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya membahas pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari dan aktivitas produktif, tanpa membahas aspek kesehatan lain seperti pola makan, kualitas tidur, atau kondisi psikologis secara mendalam.
2. Responden penelitian dibatasi pada generasi Z dengan rentang usia 14–29 tahun yang berdomisili di Kabupaten Kebumen.

3. Media sosial yang dimaksud dalam penelitian ini meliputi platform populer yang sering digunakan oleh generasi Z, seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, tanpa membahas media sosial berbasis profesional seperti LinkedIn.
4. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner dengan skala likert sehingga bergantung pada persepsi dan kejujuran responden dalam memberikan jawaban.
5. Pengolahan data dilakukan menggunakan Python melalui analisis deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, pemodelan regresi linear, analisis mediasi, serta interpretasi dan visualisasi hasil.

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan batasan masalah yang telah dijelaskan, oleh karena itu, penelitian ini memiliki beberapa tujuan utama, antara lain:

1. Untuk memodelkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari Generasi Z berdasarkan analisis regresi Python.
2. Untuk memodelkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap aktivitas produktif Generasi Z berdasarkan analisis regresi Python.
3. Untuk membangun model mediasi berbasis Python yang menjelaskan perilaku sedentari berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara penggunaan media sosial dan aktivitas produktif Generasi Z di Kabupaten Kebumen.

Dengan tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan model empiris yang tidak hanya menjelaskan hubungan antar variabel, tetapi juga memberikan landasan prediktif tentang bagaimana perilaku digital memengaruhi produktivitas generasi muda.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi berbagai pihak yang terlibat, baik dari sisi akademik maupun praktis. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.5.1. Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti

Manfaat praktis bagi peneliti adalah menambah pengalaman dalam melakukan penelitian kuantitatif dengan bantuan analisis python serta memberikan pemahaman lebih mendalam mengenai pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari dan aktivitas produktif generasi Z.

2. Bagi Generasi Z

Memberikan kesadaran tentang pentingnya penggunaan media sosial yang seimbang, agar tidak mengurangi produktivitas maupun kegiatan olahraga.

3. Bagi Pendidik dan Orang Tua

Menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam mendampingi generasi muda menggunakan media sosial secara bijak.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar bagi penelitian lebih lanjut terkait media sosial, perilaku sedentari, maupun produktivitas generasi Z di wilayah lain.

1.5.2. Manfaat Teoritis

1. Menambah pengetahuan dan literatur terkait pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari dan aktivitas produktif, khususnya pada generasi Z.
2. Memberikan kontribusi dalam pengembangan teori perilaku sosial, psikologi perkembangan, dan kajian komunikasi digital.



