

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai Pemodelan Pengaruh Media Sosial terhadap Perilaku Sedentari dan Aktivitas Produktif Generasi Z di Kebumen Menggunakan Python, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. Penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku sedentari Generasi Z di Kabupaten Kebumen. Hasil analisis regresi menunjukkan koefisien regresi sebesar 0,636 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,302 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial mampu menjelaskan 30,2% variasi perilaku sedentari. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, semakin tinggi pula kecenderungan perilaku sedentari pada Generasi Z.
2. Penggunaan media sosial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap aktivitas produktif Generasi Z di Kabupaten Kebumen. Hasil regresi menunjukkan koefisien sebesar -0,137 dengan nilai signifikansi sebesar 0,215 ($>0,05$). Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,018 menunjukkan bahwa penggunaan media sosial hanya mampu menjelaskan 1,8% variasi aktivitas produktif. Dengan demikian, aktivitas produktif dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar penggunaan media sosial.

3. Perilaku Sedentari berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Aktivitas Produktif. Hasil Regresi Model 3 menunjukkan koefisien regresi Perilaku Sedentari sebesar $-0,4875$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Artinya, semakin tinggi perilaku sedentari, semakin rendah aktivitas produktif Generasi Z.
4. Perilaku Sedentari berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Produktif. Hasil Sobel Test menunjukkan nilai $p = 0,000728 < 0,05$, sedangkan hasil bootstrap 5.000 kali resampling menghasilkan confidence interval 95% sebesar $-0,5408$ sampai $-0,1608$ yang tidak mencakup nilai nol. Kedua metode menunjukkan bahwa efek tidak langsung Penggunaan Media Sosial terhadap Aktivitas Produktif melalui Perilaku Sedentari adalah signifikan. Hasil bootstrap memberikan pendekatan inferensi yang lebih fleksibel karena tidak bergantung pada asumsi normalitas distribusi efek tidak langsung seperti pada Sobel Test.
5. Pemodelan regresi menggunakan Python berhasil menggambarkan hubungan antarvariabel penelitian. Model pertama menunjukkan pengaruh penggunaan media sosial terhadap perilaku sedentari, model kedua menunjukkan bahwa penggunaan media sosial tidak memiliki pengaruh langsung terhadap aktivitas produktif, sedangkan model ketiga menunjukkan bahwa perilaku sedentari menjadi mekanisme yang menjelaskan bagaimana peningkatan penggunaan media sosial dapat berkaitan dengan penurunan aktivitas produktif Generasi Z di Kabupaten

Kebumen. Dengan demikian, Python dapat dimanfaatkan sebagai alat analisis statistik yang mampu menghasilkan pemodelan regresi dan analisis mediasi secara sistematis serta mendukung pengambilan kesimpulan dalam penelitian.

5.2. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai berikut.

- 1) Penelitian hanya dilakukan pada Generasi Z di Kabupaten Kebumen, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan pada Generasi Z di daerah lain yang memiliki karakteristik sosial, budaya, maupun tingkat penggunaan media sosial yang berbeda.
- 2) Data penelitian diperoleh melalui kuesioner (self-report), sehingga jawaban responden bergantung pada persepsi dan kejujuran masing-masing. Kondisi ini memungkinkan adanya response bias, seperti kecenderungan memberikan jawaban yang dianggap baik atau sesuai harapan.
- 3) Penelitian hanya menggunakan tiga variabel, yaitu penggunaan media sosial, perilaku sedentari, dan aktivitas produktif. Padahal aktivitas produktif seseorang juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, lingkungan keluarga, kondisi kesehatan, maupun beban akademik atau pekerjaan yang tidak dianalisis dalam penelitian ini.

- 4) Analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menggunakan pemodelan regresi linear sehingga hubungan yang dianalisis didasarkan pada bentuk hubungan linear. Meskipun analisis mediasi telah dibandingkan menggunakan Sobel Test dan metode bootstrap, penelitian ini belum menggunakan metode analisis yang lebih kompleks seperti Structural Equation Modeling (SEM) atau pendekatan *bootstrapping* berbasis model struktural yang dapat menganalisis hubungan antarvariabel secara lebih komprehensif.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran yang dapat diberikan bagi peneliti selanjutnya adalah sebagai berikut.

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan Generasi Z dari wilayah yang lebih beragam sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.
2. Penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi aktivitas produktif, seperti manajemen waktu, motivasi, kualitas tidur, aktivitas fisik, beban akademik atau pekerjaan, serta faktor lingkungan.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen penelitian dengan indikator yang lebih komprehensif dan melakukan pengujian instrumen pada sampel yang lebih besar sehingga reliabilitas setiap variabel dapat ditingkatkan.

4. Dalam analisis mediasi, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan metode bootstrap sebagai pendekatan utama atau pembanding, karena metode tersebut memberikan confidence interval efek tidak langsung melalui proses resampling dan tidak bergantung pada asumsi normalitas distribusi efek mediasi.
5. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan pendekatan regresi linear dengan metode analisis yang lebih kompleks, seperti Structural Equation Modeling (SEM) atau Partial Least Squares (PLS), sehingga hubungan antarvariabel dan mekanisme mediasi dapat dianalisis secara lebih komprehensif.

