

# STRATEGI DAN TANTANGAN MANAJEMEN WAKTU GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK MENDUKUNG PROSES PENDIDIKAN

Hermi Pasmawati<sup>1</sup>, Ami Kurnia Melinsi<sup>2</sup>, Putri Ningsih<sup>3</sup>, Nagita Cinta Utami P<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu

e-mail : [kurniaami0101@gmail.com](mailto:kurniaami0101@gmail.com),

---

## Info Artikel

## Abstract

### Keywords:

Social Media Algorithm,  
Fear of Missing Out,  
Generation Z, Discipline,  
Time Management, Social  
Media, Digital Strategy

### Kata kunci:

Algoritma Media Sosial,  
Fear of Missing Out,  
Generasi Z,  
Kedisiplinan,  
Manajemen Waktu,  
Media Sosial, Strategi  
Digital

This study aims to analyze the strategies used by Generation Z in Bengkulu in managing their time using social media and the challenges they face. The research method used is descriptive qualitative with semi-structured interviews with 5 informants selected based on certain criteria. The results of the study indicate that Gen Z applies various strategies, such as using time monitoring features, setting special schedules, doing digital detox, and utilizing social media for productive purposes. However, they still face challenges, especially addictive social media algorithms, Fear of Missing Out (FOMO), and lack of self-discipline in controlling usage. The novelty of this study lies in the specific focus on Generation Z in Bengkulu, which has not been widely studied in previous studies. The contribution of this study is to provide insight for academics, practitioners, and social media users in developing more effective time management strategies in the digital era.

### Abstrak.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi yang digunakan Generasi Z di Bengkulu dalam mengatur waktu penggunaan media sosial serta tantangan yang mereka hadapi. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan wawancara semi-struktur terhadap 5 informan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Gen Z menerapkan berbagai strategi, seperti menggunakan fitur pemantau waktu, menetapkan jadwal khusus, melakukan detoks digital, serta memanfaatkan media sosial untuk tujuan produktif. Namun, mereka masih menghadapi tantangan, terutama algoritma media sosial yang adiktif, Fear of Missing Out (FOMO), serta kurangnya disiplin diri dalam mengontrol penggunaan. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus spesifik terhadap Generasi Z di Bengkulu, yang belum banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya. Kontribusi penelitian ini adalah memberikan wawasan bagi akademisi, praktisi, dan pengguna media sosial dalam mengembangkan strategi manajemen waktu yang lebih efektif di era digital.

---

## PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, terutama bagi Generasi Z yang lahir di era digital (Azwar & Iskandar, 2023). Kemajuan teknologi telah mengubah cara mereka berkomunikasi, memperoleh informasi, dan menghabiskan waktu

## STRATEGI DAN TANTANGAN MANAJEMEN WAKTU GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK Mendukung PROSES PENDIDIKAN

sehari-hari. Berdasarkan laporan (Pandjaitan, 2024), pengguna internet di Indonesia menghabiskan rata-rata 3 hingga 4 jam per hari untuk mengakses media sosial, dengan Instagram, TikTok, dan WhatsApp sebagai platform yang paling populer. Media sosial menawarkan berbagai manfaat, seperti memperluas jaringan sosial, meningkatkan akses ke informasi, serta menjadi sarana hiburan yang praktis (Kietzmann, 2020). Namun, penggunaan media sosial yang tidak terkontrol juga dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. (Andreassen, 2023) menyebutkan bahwa media sosial dapat menyebabkan prokrastinasi, gangguan konsentrasi, dan berkurangnya produktivitas. Banyak pengguna yang tidak menyadari bahwa waktu yang mereka habiskan di media sosial sering kali melebihi batas yang seharusnya, terutama karena sifat adiktif dari algoritma platform digital yang secara otomatis menampilkan konten yang sesuai dengan preferensi pengguna (Aprilita, 2024). Fenomena ini menyebabkan banyak Gen Z mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, terutama dalam membagi waktu antara aktivitas akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial di dunia nyata. Di Bengkulu, fenomena ini juga terlihat semakin nyata. Studi yang dilakukan oleh (Fitriani & Safitri, 2023), menunjukkan bahwa 60% dari responden Gen Z di Bengkulu merasa bahwa penggunaan media sosial mengganggu waktu belajar atau pekerjaan mereka.

Selain itu, penelitian oleh (Nurohmat & Latief, 2024) mengungkapkan bahwa sebagian besar pengguna mengalami prokrastinasi digital, terutama saat mereka memiliki tugas penting yang harus diselesaikan. Meskipun beberapa individu telah mencoba menerapkan strategi manajemen waktu, efektivitasnya masih bervariasi dan bergantung pada kesadaran serta disiplin masing-masing pengguna. Beberapa penelitian sebelumnya telah membahas dampak media sosial terhadap kesejahteraan dan produktivitas pengguna, namun masih terdapat keterbatasan dalam pemahaman mengenai strategi yang digunakan Gen Z dalam mengatur waktu mereka. Penelitian mengenai tantangan yang mereka hadapi dalam mengelola waktu penggunaan media sosial juga masih belum banyak dikaji, terutama dalam konteks lokal seperti di Bengkulu. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggali lebih dalam bagaimana Gen Z di Bengkulu menghadapi tantangan dalam mengontrol penggunaan media sosial mereka. (Sawitri, 2023) Selain itu, keadaan saat ini menunjukkan bahwa masyarakat semakin bergantung pada teknologi digital, terutama sejak pandemi COVID-19 yang mempercepat transisi ke ekosistem digital. Banyak Gen Z yang mulai terbiasa dengan pola interaksi virtual dan mengandalkan media sosial tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat untuk mencari peluang kerja dan mengembangkan keterampilan. Namun, tanpa manajemen waktu yang baik, kebiasaan ini dapat berkembang menjadi kecanduan digital, yang pada akhirnya dapat menghambat produktivitas dan keseimbangan kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi tantangan ini, banyak Gen Z yang mencoba berbagai strategi untuk mengatur waktu mereka, seperti menggunakan fitur pembatasan waktu aplikasi, menetapkan jadwal khusus untuk mengakses media sosial, serta melakukan detoks digital secara berkala. Namun, efektivitas strategi ini masih perlu dikaji lebih dalam, karena banyak pengguna yang tetap kesulitan dalam menerapkan pembatasan waktu secara konsisten. Algoritma media sosial yang adiktif, *fear of missing out* (FOMO), serta kebiasaan multitasking digital menjadi beberapa faktor yang membuat Gen Z terus tergoda untuk kembali mengakses media sosial meskipun sudah mencoba mengurangi durasi penggunaannya. (Adiarsi, 2024).

Penelitian ini berusaha untuk memberikan wawasan lebih mendalam tentang pola manajemen waktu yang diterapkan oleh Gen Z dalam penggunaan media sosial, serta mengidentifikasi hambatan utama yang mereka hadapi dalam mengatur waktu. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokus spesifik terhadap Generasi Z di Bengkulu, yang belum banyak

dikaji dalam penelitian sebelumnya. Dengan memahami strategi dan tantangan mereka, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan yang lebih efektif untuk meningkatkan kesadaran digital dan pengelolaan waktu di era digital. (Apriyanti, 2024) Penelitian ini juga memiliki implikasi praktis bagi berbagai pihak, termasuk pendidik, orang tua, serta pembuat kebijakan, dalam merancang program edukasi digital yang dapat membantu Gen Z mengembangkan kebiasaan bermedia sosial yang lebih sehat. Dengan semakin meningkatnya ketergantungan terhadap media sosial, penting bagi generasi muda untuk memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai bagaimana mengelola waktu secara efisien tanpa mengorbankan produktivitas dan keseimbangan hidup mereka. (Akbar, 2024) Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis strategi yang digunakan Gen Z di Bengkulu dalam mengatur waktu penggunaan media sosial serta tantangan yang mereka hadapi. Dengan memahami pola penggunaan media sosial dan hambatan yang muncul, diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai bagaimana generasi ini dapat lebih bijak dalam mengelola waktu di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memahami pengalaman generasi Z dalam mengelola waktu mereka saat menggunakan media sosial (Shofa, 2023). Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan realitas yang terjadi di lapangan. Teknik pemilihan informan dilakukan dengan purposive sampling, informan yang dipilih adalah generasi Z yang aktif menggunakan media sosial. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 10 orang perempuan dari kalangan generasi Z (Jumadi, 2024). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif untuk memahami pola penggunaan media sosial serta strategi yang digunakan dalam mengatur waktu. Informan dalam penelitian ini adalah individu dari generasi Z yang menggunakan media sosial 4 jam sehari, yang memiliki lebih dari satu akun media sosial.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Strategi Gen Z dalam Manajemen Waktu Bermedia Sosial**

Dalam era digital saat ini, penggunaan media sosial oleh generasi Z sudah menjadi bagian dari keseharian. Namun, frekuensi dan durasi penggunaan yang tinggi memunculkan kebutuhan untuk mengatur waktu dengan bijak. Hal ini didukung oleh temuan dari (Fajrussalam & Fattikasry, 2024) yang menyatakan bahwa mayoritas remaja usia 15–22 tahun menghabiskan lebih dari 4 jam per hari di media sosial, dan lebih dari separuhnya mengaku kesulitan mengontrol waktu penggunaannya. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Sintawati & Yuniyanto, 2024), bahwa intensitas penggunaan media sosial yang tinggi berkorelasi dengan penurunan fokus belajar dan gangguan pola tidur pada pelajar dan mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi generasi Z untuk mengembangkan strategi manajemen waktu yang sesuai agar aktivitas digital tidak mengganggu produktivitas dan kesejahteraan mereka. Berdasarkan hasil wawancara terhadap lima orang informan, ditemukan bahwa sebagian besar dari mereka telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya manajemen waktu, meskipun implementasinya masih belum sepenuhnya konsisten. Strategi pertama yang digunakan oleh informan adalah pembatasan waktu melalui fitur bawaan seperti screen time, alarm, atau pengaturan batas waktu harian. Raka (19 tahun) menyatakan bahwa ia menggunakan fitur screen time, meskipun tidak selalu patuh. Strategi ini menunjukkan adanya

## STRATEGI DAN TANTANGAN MANAJEMEN WAKTU GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK Mendukung PROSES PENDIDIKAN

upaya awal untuk membentuk disiplin penggunaan media sosial. Strategi kedua yang sering muncul adalah penjadwalan kegiatan. Salsabila (21 tahun) dan Yudha (22 tahun) misalnya, menyusun to-do list harian dan menentukan waktu khusus untuk mengakses media sosial. Hal ini membantu mereka menjaga produktivitas, terutama saat harus menghadapi tugas kuliah atau aktivitas pasca-kampus. Beberapa informan juga mempraktikkan detoks media sosial secara berkala. Salsabila mengaku pernah menghapus semua aplikasi selama masa ujian akhir untuk meningkatkan fokus. Sedangkan Riko (18 tahun) mengatasi distraksi dengan mematikan notifikasi dan menjauhkan HP saat belajar. Strategi lainnya adalah pembatasan jam penggunaan, seperti dilakukan oleh Intan (20 tahun) yang tidak lagi mengakses media sosial setelah pukul 21.00. Selain itu, dukungan dari lingkungan, seperti pengingat dari orang tua, juga membantu memperkuat kedisiplinan. Upaya-upaya ini mencerminkan bentuk pengendalian diri (self-regulation) dalam konteks penggunaan teknologi digital. Meskipun belum sepenuhnya efektif, strategi yang dilakukan menunjukkan bahwa generasi Z memiliki kesadaran untuk mengelola waktu dan mencoba membatasi konsumsi media sosial agar tidak mengganggu aktivitas penting lainnya. Hal ini sesuai dengan konsep pengelolaan waktu yang dikemukakan dalam berbagai teori psikologi perilaku, di mana individu bertanggung jawab untuk mengontrol kebiasaan dan membentuk pola yang adaptif dalam aktivitas sehari-hari, termasuk dalam penggunaan media sosial. Strategi-strategi ini, jika diterapkan secara konsisten, dapat membantu generasi Z untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan digital dan kehidupan nyata. Temuan ini diperkuat oleh hasil penelitian (Maturbongs, 2023) yang menyatakan bahwa remaja dengan tingkat kesadaran tinggi terhadap penggunaan waktu cenderung memiliki mekanisme pengendalian diri yang lebih baik dalam penggunaan media sosial.

### **a. Kesadaran dan Motivasi dalam Mengatur Waktu**

Menurut Goleman (2002), kesadaran diri adalah kemampuan untuk mengenali perasaan, emosi, serta memahami pengaruh perilaku diri terhadap lingkungan sekitar. Dalam konteks penggunaan media sosial, kesadaran diri berperan penting dalam membentuk perilaku disiplin terhadap waktu. Kesadaran ini memungkinkan individu memahami kapan dirinya mulai berlebihan dalam menggunakan media sosial dan kapan harus berhenti. Penelitian oleh (Santosa, 2025) menunjukkan bahwa remaja dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi memiliki kecenderungan untuk mengevaluasi penggunaan media sosial mereka secara rutin dan mampu menetapkan batasan waktu penggunaan secara mandiri. Berdasarkan hasil temuan di lapangan, kelima informan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat kesadaran yang bervariasi. Raka (19 tahun) menyadari bahwa ia sering kali menghabiskan waktu berjam-jam untuk scrolling tanpa sadar, namun ia juga mengakui bahwa kesadaran tersebut belum sepenuhnya diiringi tindakan nyata. Meskipun begitu, pengakuan tersebut merupakan bentuk awal dari kesadaran diri yang sedang berkembang. Motivasi internal juga menjadi salah satu faktor utama yang mendorong individu untuk mengatur waktu secara lebih bijak. Salsabila (21 tahun), misalnya, menyampaikan bahwa ia memiliki target akademik tertentu yang ingin dicapai, sehingga ia membuat jadwal harian agar waktu antara belajar dan hiburan bisa seimbang. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh (Asrun & Gunawan, 2024) yang menyebutkan bahwa adanya tujuan atau dorongan pribadi yang jelas membuat remaja lebih mampu mengatur waktu dengan efektif, termasuk dalam membatasi waktu bermedia sosial. Maka, dapat disimpulkan bahwa kesadaran diri dan motivasi internal saling berkaitan erat dalam membentuk perilaku manajemen waktu yang sehat pada generasi Z.

Hal serupa juga disampaikan oleh Yudha (22 tahun), yang mengatakan bahwa ia ingin lebih produktif setelah lulus kuliah, sehingga ia mulai mengatur waktu media sosial agar tidak

mengganggu rutinitas harian. Kedua informan ini menunjukkan bahwa kesadaran yang kuat dan motivasi dari dalam diri sangat berpengaruh dalam penerapan manajemen waktu. Sebagaimana dikemukakan oleh Deci dan Ryan dalam teori motivasi intrinsik, dorongan yang berasal dari diri sendiri, seperti keinginan untuk menjadi lebih produktif atau mencapai tujuan tertentu, akan lebih efektif dalam mengarahkan perilaku yang bertahan lama dibandingkan motivasi eksternal. Hal ini diperkuat oleh temuan (Syahrial & Harefa, 2025), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan motivasi intrinsik tinggi cenderung lebih mampu mengelola waktu digital secara bijak, serta menunjukkan kemampuan dalam menetapkan prioritas harian yang seimbang antara kebutuhan akademik dan hiburan. Hal ini terlihat dari bagaimana informan secara sadar memilih untuk membatasi waktu penggunaan media sosial, bahkan ada yang rela melakukan detoks digital saat mendekati ujian atau masa penting lainnya. Kesadaran dan motivasi yang dimiliki para informan ini sejalan dengan pandangan bahwa individu yang memahami konsekuensi dari perilakunya akan lebih mampu mengatur diri dalam penggunaan waktu. Walaupun masih terdapat tantangan, seperti distraksi konten dan dorongan untuk terus terhubung secara daring, namun adanya motivasi yang jelas—baik untuk tujuan akademik, kesehatan mental, maupun efisiensi waktu—menjadi bekal utama Gen Z dalam menyusun strategi manajemen waktu yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi mereka.

#### **b. Teknik atau Cara yang Digunakan dalam Mengelola Waktu**

Teknik dalam manajemen waktu adalah bentuk konkret dari upaya individu untuk mencapai efisiensi dan efektivitas dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Covey (2004), manajemen waktu bukan hanya tentang pengaturan jadwal, tetapi juga tentang kemampuan mengelola diri sendiri terhadap hal-hal yang dianggap penting. Teknik atau strategi yang digunakan akan berbeda-beda pada setiap individu, bergantung pada kebutuhan, kesadaran diri, dan kedisiplinan masing-masing. Dalam konteks penggunaan media sosial oleh generasi Z, teknik manajemen waktu menjadi bentuk adaptasi terhadap tantangan digital yang semakin kompleks. Penelitian oleh (Chairy, Purba, & Khuzaifi, 2025) menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan strategi manajemen waktu berbasis teknologi, seperti pengaturan notifikasi, penggunaan fitur pembatas aplikasi, serta penyusunan agenda harian digital, memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap penggunaan media sosial secara kompulsif. Berdasarkan hasil wawancara, terdapat beragam teknik yang digunakan oleh informan untuk mengatur waktu mereka dalam bermedia sosial. Salah satu metode yang paling umum adalah penggunaan fitur pembatas waktu seperti screen time pada perangkat digital. Informan Raka (19 tahun) menyebutkan bahwa ia telah mencoba mengaktifkan batas waktu penggunaan media sosial agar tidak berlebihan. Namun, ia juga mengakui bahwa seringkali batas tersebut dilewati karena dorongan untuk terus mengikuti konten-konten baru yang muncul. Ini menunjukkan bahwa fitur teknologi belum tentu efektif apabila tidak diiringi dengan komitmen pribadi.

Selain itu, teknik penjadwalan aktivitas harian menjadi strategi yang juga diterapkan oleh beberapa informan. Salsabila (21 tahun) dan Yudha (22 tahun) sama-sama menyusun to-do list untuk membagi waktu antara kegiatan belajar atau pekerjaan dengan waktu istirahat termasuk menggunakan media sosial. Penjadwalan ini membantu mereka lebih fokus pada prioritas utama serta menghindari penggunaan media sosial secara impulsif. Menurut Lakein (2020), penggunaan daftar kegiatan adalah salah satu strategi klasik dalam manajemen waktu yang mampu meningkatkan produktivitas serta mengurangi stres karena kegiatan yang menumpuk. Strategi lainnya yang digunakan adalah tindakan detoks media sosial atau puasa digital. Salsabila mengakui bahwa saat mendekati ujian akhir, ia memilih untuk menghapus semua aplikasi media sosial dari

## STRATEGI DAN TANTANGAN MANAJEMEN WAKTU GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK Mendukung PROSES PENDIDIKAN

ponselnya agar lebih fokus. Teknik ini menunjukkan bahwa ketika dorongan internal cukup kuat, individu mampu melakukan perubahan besar demi mencapai tujuan tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh (Junita, 2024), juga menunjukkan bahwa remaja yang secara aktif membuat jadwal belajar dan menetapkan batas waktu penggunaan media sosial mengalami peningkatan dalam konsentrasi, manajemen stres, serta pencapaian akademik. Hal ini menguatkan bahwa teknik seperti to-do list dan detoks digital bukan hanya respons spontan, tetapi strategi yang terbukti efektif jika dilakukan dengan komitmen dan kesadaran penuh.

Detoks digital juga merupakan bentuk dari pengendalian diri yang berkaitan erat dengan kemampuan mengelola emosi dan konsentrasi. Teknik yang lebih sederhana namun cukup efektif juga ditemukan pada informan lain. Riko (18 tahun), misalnya, memilih untuk menonaktifkan notifikasi dan menjauhkan ponsel saat belajar. Langkah ini terbukti membantu dalam mengurangi distraksi dan menjaga fokus. Sementara itu, Intan (20 tahun) membuat aturan pribadi untuk tidak membuka media sosial setelah pukul 21.00 sebagai bentuk batasan waktu malam hari. Ia juga mendapatkan dukungan dari ibunya yang rutin mengingatkan agar tidak terlalu lama bermain ponsel, menunjukkan bahwa lingkungan keluarga turut berperan sebagai penguat dari teknik yang diterapkan. Secara umum, teknik-teknik yang digunakan oleh para informan menunjukkan adanya kesadaran dan upaya konkret dalam mengelola waktu. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Ridwan & Tasruddin, 2025), yang menyebutkan bahwa strategi sederhana seperti mematikan notifikasi, menjauhkan perangkat saat belajar, atau menetapkan jam istirahat dari media sosial terbukti dapat mengurangi penggunaan media sosial yang bersifat impulsif dan membantu meningkatkan fokus serta manajemen waktu. Meskipun hasilnya belum selalu optimal, strategi tersebut mencerminkan kemampuan generasi Z dalam menyesuaikan diri terhadap tantangan digital melalui berbagai cara yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Hal ini memperkuat pendapat Covey (2022) bahwa pengelolaan waktu yang efektif adalah kombinasi dari kesadaran, teknik yang sesuai, dan komitmen terhadap tujuan pribadi.

### **c. Peran Lingkungan dalam Mendukung Manajemen Waktu**

Lingkungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang memengaruhi perilaku individu dalam mengatur waktu, termasuk dalam penggunaan media sosial. Menurut Bandura (1986), interaksi antara individu dan lingkungannya dapat membentuk perilaku melalui penguatan sosial, model, dan tekanan kelompok. Dalam konteks ini, lingkungan keluarga, pertemanan, serta suasana belajar memiliki kontribusi signifikan dalam membantu generasi Z mengelola kebiasaan digitalnya secara lebih bijak. Berdasarkan hasil temuan di lapangan, informan menunjukkan bahwa kehadiran lingkungan yang mendukung mampu memperkuat strategi manajemen waktu yang mereka terapkan. Intan (20 tahun) menyampaikan bahwa ibunya kerap kali mengingatkan untuk tidak menggunakan media sosial terlalu malam, terutama ketika sudah menjelang waktu istirahat. Pengingat dari orang tua ini memberikan batasan yang membantu dirinya menjaga rutinitas sehari-hari tetap seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh (Zaman, 2024) mendukung temuan ini, dengan menunjukkan bahwa dukungan keluarga dan lingkungan akademik memiliki hubungan signifikan terhadap kemampuan remaja dan mahasiswa dalam mengontrol durasi penggunaan media sosial. Lingkungan yang mendorong kebiasaan positif secara tidak langsung membentuk pola kedisiplinan yang berkelanjutan dalam diri individu, termasuk dalam pengaturan waktu digital sehari-hari.

Dukungan keluarga, sebagaimana dijelaskan oleh Santrock (2024), merupakan pengaruh penting dalam pembentukan disiplin dan kontrol diri pada masa remaja dan dewasa muda. Selain keluarga, lingkungan akademik juga memegang peran penting. Riko (18 tahun), yang masih duduk di bangku SMA menyadari bahwa menjelang masa ujian, ia perlu mengurangi aktivitas di media

sosial. Ia secara sukarela menghapus aplikasi TikTok dari ponselnya untuk sementara waktu agar lebih fokus belajar. Hal ini mencerminkan pengaruh positif dari lingkungan sekolah yang menumbuhkan kesadaran akan pentingnya prioritas belajar dibanding hiburan digital. Perilaku ini juga memperlihatkan bahwa tekanan sosial yang positif dari sistem pendidikan dapat menjadi pendorong dalam pembentukan manajemen waktu yang lebih baik. Beberapa informan lain menunjukkan bahwa lingkungan sosial seperti teman dan rutinitas kelompok juga memiliki pengaruh tidak langsung. Salsabila (21 tahun), meskipun mengatur waktu secara mandiri, mengaku bahwa ia terdorong untuk lebih disiplin karena melihat teman-teman seangkatannya yang mulai fokus dengan skripsi dan tanggung jawab akademik. Model sosial seperti ini merupakan salah satu bentuk *observational learning* yang berperan dalam pembentukan kebiasaan baru pada individu, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura. Penelitian oleh (Sakitri, 2021) menguatkan hal ini dengan menyatakan bahwa lingkungan sebaya yang menunjukkan perilaku positif dalam mengelola waktu cenderung menular secara sosial, mendorong individu lain untuk mengadopsi kebiasaan serupa melalui proses *modeling* dan *reinforcement* tidak langsung.

Namun demikian, tidak semua informan sepenuhnya bergantung pada dorongan lingkungan. Yudha (22 tahun), sebagai lulusan baru yang hidup lebih mandiri, menyatakan bahwa ia lebih banyak mengandalkan kesadaran pribadi dan pengalaman dalam mengatur waktu. Meskipun demikian, ia tetap mengakui bahwa dukungan dari lingkungan terdahulu—baik keluarga maupun teman—telah membentuk dasar disiplin yang ia miliki sekarang. Secara keseluruhan, peran lingkungan dalam mendukung manajemen waktu pada generasi Z dapat dilihat sebagai faktor penguat dari strategi yang telah mereka bentuk secara internal. Dukungan dalam bentuk pengingat, contoh nyata, atau bahkan dorongan tidak langsung dari orang sekitar terbukti mampu membantu individu dalam menjaga batas waktu bermedia sosial. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan dalam manajemen waktu bukan hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh suasana lingkungan yang mendukung pembentukan perilaku positif. Temuan ini didukung oleh (Khairi, 2023) yang menunjukkan bahwa individu dengan latar belakang keluarga dan lingkungan sosial yang positif lebih cenderung memiliki keterampilan pengaturan waktu yang lebih baik, terutama dalam konteks penggunaan media digital. Lingkungan yang memberikan ruang untuk tumbuh, mendisiplinkan dengan kasih sayang, dan menyediakan panutan nyata berkontribusi dalam membentuk perilaku adaptif dan pengendalian diri yang lebih stabil pada remaja dan dewasa muda

## **2. Tantangan Gen Z dalam Mengelola Waktu Saat Menggunakan Media Sosial**

Meskipun generasi Z telah menunjukkan adanya kesadaran dan strategi dalam mengatur waktu saat menggunakan media sosial, mereka tetap menghadapi berbagai tantangan yang dapat menghambat upaya tersebut. Tantangan ini berasal dari faktor internal seperti kurangnya kontrol diri dan ketergantungan emosional, serta faktor eksternal seperti lingkungan digital yang sangat dinamis dan penuh distraksi. Hal ini sejalan dengan pendapat Goleman (2022), yang menyebutkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan mengendalikan dorongan diri merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang berpengaruh besar terhadap pengambilan keputusan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan teknologi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Rahmawati & Astuti, 2023), yang menyebutkan bahwa kemampuan mengelola emosi dan mengendalikan dorongan diri merupakan bagian penting dari kecerdasan emosional yang berpengaruh besar terhadap pengambilan keputusan sehari-hari, termasuk dalam penggunaan teknologi. Selain itu, menurut (Jumadi, 2024), konsep pengendalian diri berkaitan erat dengan efikasi diri, yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengendalikan perilaku dan situasi. Berdasarkan hasil

## STRATEGI DAN TANTANGAN MANAJEMEN WAKTU GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK Mendukung PROSES PENDIDIKAN

wawancara dengan lima informan, terdapat tiga bentuk tantangan utama yang paling menonjol dalam kehidupan sehari-hari mereka: godaan konten yang tak berujung, tekanan sosial dan FOMO (Fear of Missing Out), serta ketidakseimbangan alokasi waktu antara media sosial dan aktivitas produktif.

### a. Godaan Konten dan Algoritma Media Sosial

Salah satu tantangan utama yang dialami oleh Gen Z adalah kemampuan algoritma media sosial dalam menyajikan konten yang terus relevan dan menarik, sehingga menciptakan siklus penggunaan tanpa henti. Informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun mereka telah memiliki batasan waktu atau jadwal yang dirancang untuk menghindari penggunaan berlebihan, kenyataannya mereka masih sulit mengontrol diri ketika dihadapkan pada aliran konten yang dikurasi secara personal. Raka (19 tahun) mengungkapkan bahwa awalnya ia hanya berniat membuka TikTok sebentar, tetapi akhirnya larut hingga berjam-jam karena konten yang muncul terasa selalu menarik dan sesuai minat. Ia menyadari bahwa meskipun sudah mencoba mengaktifkan fitur screen time, kekuatan algoritma membuat ia tetap tergoda untuk melanjutkan. Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya menjadi alat komunikasi, tetapi telah berubah menjadi sistem yang mampu memengaruhi perilaku dan keputusan pengguna secara tidak sadar. Hal ini sejalan dengan penelitian Rosen et al. (2024) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial dapat menstimulasi area otak yang berkaitan dengan kenikmatan (dopamin), sehingga menciptakan kebiasaan berulang (habitual behavior) yang sulit dihentikan. Dalam konteks ini, kemampuan untuk mengelola waktu sangat terpengaruh oleh bagaimana platform digital didesain untuk mempertahankan perhatian pengguna selama mungkin. Hal ini juga sejalan dengan pandangan B.J. Fogg (2003) dalam Behavior Model for Persuasive Design, bahwa teknologi digital, termasuk media sosial, dirancang untuk mendorong perilaku tertentu melalui kombinasi pemicu (triggers), kemudahan akses (simplicity), dan motivasi emosional. Artinya, bukan hanya pengguna yang kurang disiplin, tetapi sistem itu sendiri memang dibentuk untuk menciptakan keterikatan emosional dan kebiasaan baru yang sulit dikendalikan. Meskipun informan telah menyadari hal tersebut, mereka tetap mengaku kesulitan untuk melepaskan diri dari siklus scrolling yang seolah tiada akhir.

### b. FOMO (Fear of Missing Out) dan Tekanan Sosial

Tantangan kedua yang dialami oleh generasi Z adalah tekanan sosial dan perasaan takut tertinggal atau Fear of Missing Out (FOMO). FOMO menjadi salah satu penyebab utama mengapa individu merasa perlu untuk terus terhubung dengan media sosial. Riko (18 tahun) mengaku merasa tidak tenang jika terlalu lama tidak membuka Instagram atau WhatsApp, karena takut ketinggalan kabar dari teman, tren viral, atau kegiatan komunitasnya. Bahkan ketika ia sedang mencoba fokus belajar, perasaan khawatir akan tertinggal informasi membuatnya terdorong untuk terus membuka notifikasi. Intan (20 tahun) juga menyatakan hal serupa. Ia sering kali merasa cemas jika tidak mengikuti perkembangan akun-akun favoritnya, atau saat tidak mengetahui kabar terbaru dari lingkaran pertemanan. Dalam kondisi ini, tekanan sosial berperan besar dalam membentuk pola penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. (Akbar, Hapipi, & Muhammad, 2024) menyebutkan bahwa FOMO dapat menyebabkan penggunaan media sosial yang kompulsif, dan sering kali mengarah pada penurunan kepuasan hidup dan gangguan pada rutinitas penting, seperti belajar atau tidur. Temuan ini selaras dengan perilaku para informan, di mana perasaan cemas akibat tidak “update” membuat mereka kesulitan dalam menjaga jadwal harian yang sehat dan seimbang. FOMO tidak hanya terjadi karena keinginan pribadi, tetapi juga diperkuat oleh budaya digital yang menekankan eksistensi dan keterhubungan konstan. Seperti yang diungkapkan (Ana &

Shofa, 2023) dalam bukunya *Alone Together*, media sosial menciptakan tekanan halus bagi pengguna untuk selalu tampil, merespons, dan terlibat, sehingga ketidakhadiran pun dapat diartikan sebagai “kehilangan momen sosial.” Gen Z hidup dalam dunia yang mendorong mereka untuk terus aktif, berinteraksi, dan membagikan hal-hal kecil dalam keseharian, sehingga ketidakhadiran dalam ruang digital dapat menimbulkan kecemasan tersendiri. Akibatnya, mereka lebih memilih untuk menunda aktivitas lain demi tetap “ada” dalam lingkaran sosial mereka di media sosial.

### **c. Ketidakseimbangan Waktu antara Media Sosial dan Aktivitas Produktif**

Tantangan lain yang tidak kalah signifikan adalah ketidakseimbangan dalam pembagian waktu antara penggunaan media sosial dan aktivitas produktif lainnya seperti belajar, beribadah, istirahat, dan bersosialisasi secara langsung. Informan menyadari bahwa media sosial sering kali menyita waktu yang cukup besar, yang semestinya dapat digunakan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat. Salsabila (21 tahun) mengaku bahwa ia pernah kehilangan fokus saat mengerjakan tugas kampus karena tanpa sadar beralih membuka Instagram. Meskipun telah memiliki jadwal yang tertulis, ketertarikan terhadap konten digital sering kali mengalahkan komitmen terhadap tugas. Yudha (22 tahun) juga mengalami hal serupa. Ia menyadari bahwa waktu malam hari, yang seharusnya digunakan untuk istirahat, justru sering habis untuk menonton video pendek dari platform TikTok. Akibatnya, kualitas tidur terganggu dan keesokan harinya ia merasa kelelahan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun strategi manajemen waktu sudah diterapkan, tetap ada tantangan dalam konsistensi pelaksanaannya karena kurangnya kontrol terhadap penggunaan yang impulsif. Menurut Davis (2024), fenomena ini dikenal sebagai *displacement effect*, yaitu ketika waktu yang seharusnya dialokasikan untuk aktivitas utama tergeser oleh aktivitas digital yang lebih menarik namun kurang produktif. Hal ini juga diperkuat oleh pendapat (Apriyanti & Aeni, 2024), yang menyebutkan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat menurunkan performa akademik dan produktivitas karena individu cenderung terdistraksi oleh konten yang bersifat hiburan. Dalam hal ini, media sosial menjadi pengalih perhatian yang sangat kuat, terutama karena sifatnya yang interaktif, real-time, dan terus diperbarui. Akibatnya, prioritas yang telah direncanakan menjadi tidak terlaksana, dan pengguna mengalami kesulitan dalam membagi waktu secara proporsional. Lebih jauh lagi, informan juga mengakui bahwa mereka kerap merasa bersalah atau kecewa terhadap diri sendiri setelah menyadari bahwa waktu telah terbuang begitu saja. Perasaan ini pada akhirnya dapat memengaruhi semangat, motivasi, dan bahkan kesehatan mental apabila terjadi secara terus-menerus.

Berdasarkan data hasil wawancara, diketahui bahwa meskipun seluruh informan telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya manajemen waktu, namun efektivitas pelaksanaannya masih sangat bervariasi. Informan yang memiliki motivasi kuat, seperti Yudha dan Salsabila, cenderung lebih mampu mengontrol penggunaan media sosial dibanding informan lain yang lebih mudah terdistraksi oleh konten. Informan dengan strategi manajemen waktu yang baik ditandai dengan kebiasaan menyusun jadwal harian, menggunakan fitur pembatas waktu, dan sesekali melakukan detoks media sosial saat memasuki momen penting seperti ujian atau menyelesaikan tugas akhir. Karakteristik informan yang berhasil menerapkan manajemen waktu secara konsisten umumnya adalah mereka yang sudah berada dalam fase transisi ke dewasa awal (usia 21–22 tahun), memiliki kesibukan akademik yang menuntut, dan tinggal dalam lingkungan yang memberi pengaruh positif, seperti keluarga yang suportif atau teman sebaya yang fokus pada target produktif. Sebaliknya, informan yang lebih muda (17–18 tahun) cenderung mengalami lebih banyak tantangan dalam mengatur waktu, seperti rasa FOMO, kebiasaan scrolling tanpa sadar, dan

## STRATEGI DAN TANTANGAN MANAJEMEN WAKTU GENERASI Z DALAM PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL UNTUK Mendukung PROSES PENDIDIKAN

kesulitan membatasi diri karena dorongan sosial untuk selalu terhubung. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kedewasaan, tekanan sosial, serta struktur rutinitas harian berpengaruh besar terhadap kemampuan mereka dalam mengelola waktu penggunaan media sosial.

Dengan kata lain, informan yang memiliki disiplin digital yang lebih baik adalah mereka yang memiliki motivasi intrinsik tinggi, dukungan lingkungan yang positif, serta pemahaman terhadap prioritas hidupnya. Sedangkan informan yang masih kesulitan umumnya belum memiliki kontrol diri yang kuat, tidak memiliki batasan waktu yang tegas, dan masih menjadikan media sosial sebagai pelarian dari rasa bosan atau kecemasan sosial. Temuan ini memperkuat bahwa manajemen waktu pada Gen Z dalam penggunaan media sosial bukan hanya persoalan teknis, melainkan juga erat kaitannya dengan karakter psikososial dan kondisi lingkungan tempat mereka tumbuh dan beraktivitas.

### KESIMPULAN/CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa Generasi Z di Bengkulu menerapkan berbagai strategi dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, seperti menggunakan aplikasi pemantau waktu, menetapkan jadwal khusus, melakukan detoks digital, serta memanfaatkan media sosial untuk tujuan produktif. Namun, mereka masih menghadapi tantangan, terutama algoritma media sosial yang adiktif, Fear of Missing Out (FOMO), serta kurangnya disiplin diri dalam mengontrol penggunaan. Dengan memahami pola penggunaan dan kendala yang dihadapi, penelitian ini memberikan wawasan yang dapat membantu Gen Z dalam mengelola waktu secara lebih efektif dan mengurangi dampak negatif dari penggunaan media sosial.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adiarsi, G. R. (2024). Motivasi Pengguna Media Sosial di kalangan Mahasiswa Gen-Z. *Jurnal Nomosleca*, 269-279.
- Akbar, H. A. (2024). Peran dan Tantangan generasi Z Sebagai Tenaga Pendidik dalam Menghadapi Era Digital. *Jurnal Berajah*, 1641-1648.
- Andreassen, C. S. (2017). Hubungan antara Kecanduan Penggunaan Media Sosial, Narsisme, dan harga diri: Temuan dari Survei Nasional yang Besar. *Jurnal Komunikasi Sosial*, 287- 293.
- Aprilita. (2024). Strategi Pengelolaan Sumber daya Manusia Pada Generasi Z Tantangan dan Peluang di Era Digital untuk Meningkatkan Kematangan Karir. *Jurna Social Humanities*, 56-67.
- Apriyanti, H. (2024). Keterlibatan Penggunaan Media Sosial pada Interaksi Sosial di Kalangan Gen Z. *Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 229-237.
- Asrun, N. A. (2024). Pengaruh Gaya Hidup dan Media Sosial Terhadap Perilaku Konsumtif Generasi Z di Kota Medan dengan Literasi keuangan sebagai Media Intervening. *Jurnal Manajemen Bisnis dan Keuangan*, 173-186.
- Azwar, & Iskandar. (2023). Dakwah Islam bagi Gen-Z Peluang, Tantangan, dan Strategi. *Jurnal Kajian Islam*, 17-38.
- Chairy, P. (2025). Penggunaan Media Sosial dalam Strategi Manajemen Pemasaran: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Institusi Politeknik Ganesha Medan*, 20-29.
- Fajrussalam, H. (2024). Pengaruh Sosial Media dalam Meningkatkan Pemahaman Agama Islam Terhadap Gen Z. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 413-422.
- Fitriani, & Safitri. (2023). Analisis fenomenologi Tagar Analog Switch Off terhadap Polarisasi Media Sosial Twitter pada Generasi Z. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 92-101.

- Jumadi. (2024). Menjinakkan Sosial Media dan Artificial Intelligence bagi Gen-Z (Melatih Kecerdasan Mental dari Jeratan Algoritma Sosial Media dan Kemudahan fasilitas AI. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 59-68.
- Junita, D. (2024). Realitas Keterlibatan Gen Z dalam Media Sosial Tiktok Perspektif Sosiokultural. *Jurnal ilmu Komunikasi*, 15-29.
- Khairi, N. H. (2020). Pengaruh Perkembangan Masif Platform Media Sosial Bagi Degradasi Tingkah laku Gen Z pada masa kini. *Jurnal Sosial*, 150-159.
- Kietzmann, J. H. (2020). Social Media Get Serious Understanding the functional building block of social media. *Jurnal Sosial*, 241-251.
- Maturbongs, Y. H. (2023). Generasi Z: Tantangan dan Harapan di Era Digital. *Jurnal Komunikasi*, 15- 20.
- Nurohmat, & Latief, R. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Produktifitas Gen Z. *Jurnal Kajian Komunikasi dan pembangunan Daerah*, 155-167.
- Pandjaitan, R. H. (2024). The Social Media Marketing Mix Tren in Indonesia for 2024: Communication Perspective. *Jurnal Komunikasi Ikatan Sarjana Komunikasi Indonesia*, 251-269.
- Rahmawati, A. (2023). Peran Media Sosial dalam penguatan Moderasi Beragama di Kalangan Gen Z. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 49-60.
- Ridwan, & Tasruddin, R. (2025). optimalisasi Media Sosial untuk Dakwah islam: tantangan dan Strategi. *Jurnal studi Islam dan Bahasa Arab*, 32-44.
- Sakitri, G. (2021). Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak inovasi. *Jurnal Prasetya Mulya*, 1-10.
- Santosa, A. (2025). Pengaruh Penggunaan Media Sosial, Keterampilan Komunikasi Digital, dan Personal Branding Terhadap Employability Generasi Z di Daerah istimewa Yogyakarta. *Jurnal Manajemen Indonesia*, 18-28.
- Sawitri, D. R. (2023). Perkembangan Karier Generasi Z Tantangan dan Strategi dalam Mewujudkan SDM Indonesia yang Unggul. *Jurnal Psikologi*, 205-215.
- Shofa, A. R. (2023). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Relevansi dan Aksebelitas Dakwah: Tantangan dan Strategi Dakwah. *Jurnal IAIN Pare*, 41-50.
- Sintawati, S., & Yuniyanto, A. (2024). daya Saing Penggunaan Teknologi Informasi dengan Peran Langsung Konsultan Psikologi di Era Gen Z. *Jurnal Komputer dan Informatika*, 10-18.
- Syahrial, E. H. (2025). Persepsi Generasi Z terhadap Edukasi Pajak Melalui Media Sosial: Studi pada Digital Natives di DKI Jakarta. *Jurnal Akademi Pendidikan*, 18-25.
- Wijaya, R. P. (2025). Pengaruh Dampak dari Gadget yang Mempengaruhi Kurangnya Minat Baca, Minat Belajar terhadap Mahasiswa Gen Z. *Jurnal Inovasi dan Kreativitas* , 25-35.
- Zaman, S. N. (2024). Survei Deloitte: Kekhawatiran Gen Z dalam Hidup. *Jurnal Mahasiswa Humanis*, 54-62.