

## The Effect of *Technostress (Techno-overload)* on Individual Performance (Learning Productivity) of Generation Z Students: Study on Students in Subang

<sup>1</sup>Mutqi Sopiawadi, <sup>2</sup>Al Fitriani, <sup>3</sup>Jojo Jojo, <sup>4</sup>Ana Frasiya

<sup>1</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Sutaatmadja Subang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Subang, Indonesia

alfitriani2023@stiesa.ac.id

### INFO ARTIKEL

#### Histori Artikel:

Tgl. Masuk: 04-06-2026

Tgl. Diterima: 04-06-2026

Tersedia Online: 30-06-2026

#### Keywords:

*Techno-overload, Learning Productivity, Individual Performance, Generation Z, Technostress*

### ABSTRACT

*This study is motivated by the increasing use of technology in learning activities, which not only provides convenience but also creates pressure in the form of techno-overload among Generation Z students. From a Human Resource Management (HRM) perspective, this condition is related to individual performance reflected in learning productivity. This study adopts Stress Theory and the Stressor–Strain–Outcome (SSO) model to explain the relationship between techno-overload and learning productivity. The research employs a quantitative method with a survey approach. Data were collected through a Likert-scale questionnaire distributed to 99 students in Subang. The data were analyzed using descriptive analysis and simple linear regression with SPSS. The results indicate that techno-overload is at a moderate level (38%), while learning productivity is categorized as high (72%). Furthermore, the regression analysis shows that techno-overload has a negative and significant effect on learning productivity, with a coefficient of determination of 42.2%. This finding suggests that higher levels of technological pressure tend to reduce students' learning productivity. Therefore, techno-overload needs to be properly managed to prevent negative impacts on individual performance*

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu manajemen sumber daya manusia terus mengalami perubahan seiring dengan dinamika lingkungan bisnis dan kemajuan teknologi. Pada awal perkembangannya, tenaga kerja hanya dipandang sebagai alat produksi yang berfungsi untuk menjalankan aktivitas organisasi. Namun seiring dengan perkembangan zaman, pandangan tersebut berubah dan manusia mulai diposisikan sebagai aset strategis yang memiliki peran penting dalam menciptakan keunggulan kompetitif bagi organisasi. Perubahan paradigma ini

menunjukkan bahwa pengelolaan sumber daya manusia tidak lagi hanya berfokus pada aspek administratif, tetapi juga pada pengembangan potensi, kompetensi, dan kesejahteraan individu dalam organisasi (Priatna, Susanti, and Arief 2025).

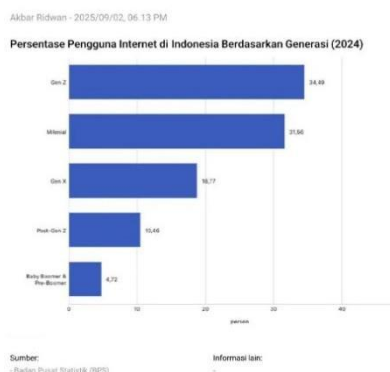
Dalam konteks pendidikan, perubahan tersebut juga terlihat pada karakteristik mahasiswa saat ini yang didominasi oleh Generasi Z. Generasi ini merupakan kelompok yang lahir dan tumbuh di era digital, sehingga memiliki keterkaitan yang sangat erat dengan teknologi. Generasi Z dikenal sebagai *digital native*, yang terbiasa menggunakan teknologi dalam

berbagai aktivitas, termasuk dalam proses belajar, berkomunikasi, serta memperoleh informasi. Hal ini menjadikan teknologi sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan akademik mahasiswa (Deepa Sethi, Vijay Pereira n.d.).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi (*Information and Communication Technology/ICT*) dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam dunia pendidikan. Digitalisasi telah mengubah cara individu berinteraksi, bekerja, dan belajar, sehingga menuntut adaptasi terhadap perkembangan teknologi yang semakin pesat.

Dominasi penggunaan teknologi juga terlihat dari karakteristik pengguna internet di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) yang ditampilkan pada grafik, generasi Z menjadi kelompok pengguna internet terbesar dengan persentase sebesar 34,49%, diikuti oleh generasi milenial sebesar 31,56%.

### Gambar 1 Gen Z dan Milenial Dominasi Pengguna Internet di Indonesia 2024



Sumber: (Ridwan 2025)

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sebagai bagian dari generasi Z merupakan kelompok yang paling aktif dalam penggunaan teknologi digital. Tingginya dominasi generasi Z dalam penggunaan internet menunjukkan bahwa aktivitas belajar mereka sangat bergantung pada teknologi, sehingga meningkatkan

potensi munculnya tekanan akibat penggunaan teknologi secara intensif.

Pemanfaatan teknologi dalam pembelajaran memberikan berbagai manfaat, seperti kemudahan akses informasi, fleksibilitas waktu belajar, serta peningkatan efisiensi dalam penyelesaian tugas akademik. Namun demikian, penggunaan teknologi yang intensif juga menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah munculnya tekanan psikologis akibat penggunaan teknologi yang berlebihan atau yang dikenal dengan *technostress*. *Technostress* merupakan kondisi stres yang dialami individu akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan tuntutan teknologi yang terus berkembang. Hal ini sejalan dengan penelitian dalam (Upadhyaya 2021) yang menyatakan bahwa penggunaan teknologi yang tinggi dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada performa akademik mahasiswa. Dengan demikian, meskipun teknologi memberikan kemudahan, di sisi lain juga berpotensi menimbulkan masalah psikologis dalam proses pembelajaran.

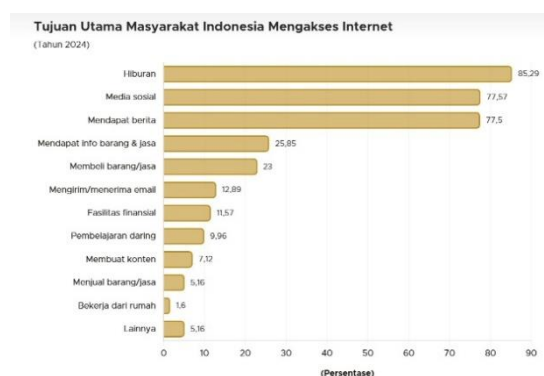
*Technostress* sendiri memiliki beberapa dimensi, salah satunya adalah *techno-overload*, yaitu kondisi di mana individu merasa dipaksa untuk bekerja lebih cepat dan menangani lebih banyak pekerjaan akibat penggunaan teknologi. *Techno-overload* menjadi dimensi yang paling relevan dalam konteks mahasiswa, karena berkaitan langsung dengan peningkatan jumlah tugas, tekanan waktu, serta tuntutan respons yang cepat dalam penggunaan platform pembelajaran digital menuntut mahasiswa untuk terus aktif dan responsif (Amin et al. 2024).

Penelitian (Wang and Yao 2025) menjelaskan bahwa *techno-overload* terjadi ketika individu harus bekerja lebih cepat dan lebih lama akibat tuntutan teknologi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi tidak hanya meningkatkan kemudahan, tetapi juga meningkatkan tekanan kerja yang dialami individu.

Fenomena *techno-overload* semakin diperkuat oleh pola penggunaan internet

masyarakat Indonesia. Berdasarkan data pada grafik “Tujuan Utama Masyarakat Indonesia Mengakses Internet (2024)”, sebagian besar masyarakat menggunakan internet untuk hiburan (85,29%), media sosial (77,57%), dan memperoleh informasi (77,5%), sementara penggunaan untuk pembelajaran daring hanya sebesar 9,96%.

## Gambar 2 Tujuan Utama Masyarakat Indonesia Mengakses Internet



Sumber: (Wafa 2025)

Data ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa sangat dekat dengan teknologi, pemanfaatannya untuk kegiatan akademik masih relatif rendah dibandingkan aktivitas lainnya. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa harus membagi perhatian antara kegiatan akademik dan *non-akademik* secara bersamaan, sehingga meningkatkan beban kognitif dan berpotensi menimbulkan *techno-overload*.

Fenomena tersebut berdampak pada produktivitas belajar mahasiswa. Produktivitas belajar merupakan indikator penting dalam keberhasilan akademik yang mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas secara efektif dan efisien. Penelitian dalam (Elvyra and Putri 2026) menunjukkan bahwa *overload* akibat penggunaan teknologi dapat memicu *technostress* yang berdampak pada produktivitas belajar mahasiswa. Selain itu, penelitian dalam (Harahap et al. 2023) juga menemukan bahwa *technostress* berpengaruh negatif terhadap produktivitas akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan teknologi yang

dialami mahasiswa, maka semakin besar potensi penurunan produktivitas belajar mereka.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas pengaruh *technostress* terhadap produktivitas akademik, sebagian besar masih menggunakan pendekatan umum terhadap variabel *technostress* secara keseluruhan. Penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh *techno-overload* terhadap kinerja individu lebih tepatnya dalam produktivitas belajar, khususnya pada mahasiswa di daerah seperti Subang, masih relatif terbatas. Padahal, mahasiswa di daerah memiliki karakteristik tersendiri, seperti keterlibatan dalam organisasi, aktivitas akademik yang padat, serta penggunaan teknologi yang semakin tinggi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih fokus untuk mengkaji pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perkembangan teknologi memberikan dampak ganda dalam dunia pendidikan, yaitu meningkatkan kemudahan sekaligus menimbulkan tekanan bagi mahasiswa. Tekanan tersebut, khususnya dalam bentuk *techno-overload*, berpotensi memengaruhi produktivitas belajar mahasiswa. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan tersebut masih terbatas, terutama dalam konteks lokal. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang.

## Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, diketahui bahwa perkembangan teknologi memberikan kemudahan dalam proses pembelajaran, namun di sisi lain juga menimbulkan tekanan bagi mahasiswa dalam bentuk *technostress*, khususnya *techno-overload*. Kondisi ini ditandai dengan meningkatnya tuntutan penggunaan teknologi yang mengharuskan mahasiswa bekerja lebih cepat, menyelesaikan lebih banyak tugas, serta beradaptasi dengan berbagai

*platform digital*. Di sisi lain, produktivitas belajar menjadi aspek penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji bagaimana pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa, khususnya pada generasi Z yang sangat bergantung pada teknologi.

Berdasarkan uraian tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa generasi Z di Subang?
2. Bagaimana tingkat produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang?
3. Apakah *techno-overload* berpengaruh terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang?

### Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa generasi Z di Subang.
2. Untuk mengetahui tingkat produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang.
3. Untuk menganalisis pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang.

### Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), perilaku organisasi, serta manajemen pendidikan yang berkaitan dengan penggunaan teknologi. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai *technostress*, khususnya pada dimensi *techno-overload*, serta hubungannya dengan kinerja individu yang tercermin dalam produktivitas belajar. Hasil

penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji pengaruh tekanan teknologi terhadap kinerja individu dalam berbagai konteks.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak. Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai dampak penggunaan teknologi yang berlebihan, sehingga dapat lebih bijak dalam mengelola penggunaan teknologi agar tidak menurunkan produktivitas belajar. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang sistem pembelajaran berbasis teknologi yang lebih efektif tanpa menimbulkan tekanan berlebihan bagi mahasiswa. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam mengembangkan penelitian yang berkaitan dengan *technostress*, khususnya dalam kaitannya dengan kinerja individu.

## KERANGKA TEORITIS DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Human Resource Management (HRM) dan Stress Theory

Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) merupakan proses pengelolaan individu dalam suatu organisasi untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. MSDM mencakup berbagai aktivitas seperti perencanaan, perekrutan, pelatihan, penilaian, serta pengembangan sumber daya manusia. Dalam buku (Gerry Dessler 2020), dijelaskan bahwa MSDM berkaitan dengan kebijakan dan praktik yang diperlukan untuk mengelola aspek manusia dalam pekerjaan

Selain itu, MSDM menempatkan manusia sebagai aset utama yang harus dikelola secara strategis agar mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungan. Dalam buku (Priatna et al. 2025), dijelaskan bahwa pengelolaan sumber daya manusia melibatkan proses yang sistematis untuk meningkatkan

kemampuan individu sehingga dapat memberikan kontribusi optimal bagi organisasi.

Dalam konteks penelitian ini, produktivitas belajar dapat dipahami sebagai bagian dari kinerja individu. Kinerja individu merupakan hasil kerja yang dicapai seseorang dalam melaksanakan tugas sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan, baik dilihat dari segi kualitas maupun kuantitas hasil kerja. Dalam konteks mahasiswa, aktivitas akademik seperti menyelesaikan tugas, memahami materi, serta mencapai hasil belajar yang optimal merupakan bentuk dari kinerja individu dalam lingkungan pendidikan. Individu perlu mampu merencanakan, mengorganisasi, dan mengendalikan aktivitas untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Libretexts 2026). Oleh karena itu, MSDM relevan untuk menjelaskan bagaimana mahasiswa mengelola tekanan teknologi dalam meningkatkan produktivitas belajar.

Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Dalam teori stres, tekanan tidak hanya berasal dari lingkungan, tetapi juga dari persepsi individu terhadap situasi yang dihadapi. Menurut buku *Stress, Appraisal, and Coping* (Richard S. Lazarus and Susan Folkman 1984), stres terjadi ketika tuntutan (demand) melebihi kemampuan (*ability*) individu.

Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari proses penilaian kognitif (*appraisal*), yaitu bagaimana individu menilai suatu situasi sebagai ancaman atau tantangan. Jika individu merasa tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut, maka akan muncul respon stres. Dengan demikian, stres bersifat subjektif dan berbeda pada setiap individu (Richard S. Lazarus and Susan Folkman 1984).

Dalam konteks pembelajaran, mahasiswa sering menghadapi berbagai tuntutan seperti tugas yang banyak, tekanan waktu, serta penggunaan teknologi yang intensif. Ketika tuntutan

tersebut melebihi kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu dan energi, maka akan timbul stres. Oleh karena itu, teori stres digunakan untuk menjelaskan dampak tekanan teknologi terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, dalam *perspektif* MSDM, tekanan yang berasal dari penggunaan teknologi (*techno-overload*) dapat dipandang sebagai faktor lingkungan yang memengaruhi kondisi psikologis individu. Ketika tuntutan teknologi melebihi kemampuan individu untuk beradaptasi, maka akan muncul stres yang pada akhirnya dapat memengaruhi produktivitas belajar mahasiswa. Oleh karena itu, dalam penelitian ini produktivitas belajar tidak hanya dipandang sebagai hasil dari proses belajar, tetapi juga sebagai representasi dari kinerja individu mahasiswa dalam mengelola aktivitas akademiknya. Dengan adanya tekanan teknologi seperti *techno-overload*, kinerja individu dalam bentuk produktivitas belajar dapat mengalami perubahan, sehingga penting untuk dianalisis hubungan antara *techno-overload* dan produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang.

#### B. *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) Theory

Model *Stressor–Strain–Outcome* (SSO) merupakan kerangka teoritis yang menjelaskan hubungan antara sumber tekanan, respon individu, dan dampak yang dihasilkan. Model ini digunakan untuk memahami bagaimana tekanan dari lingkungan dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kinerja individu. Dalam buku (Christian 2014), dijelaskan bahwa *technostress* merupakan fenomena yang menggambarkan hubungan antara teknologi dan kesejahteraan individu

Dalam model SSO, *Stressor* merupakan sumber tekanan, *Strain* merupakan respon psikologis individu, dan *Outcome* merupakan dampak yang dihasilkan. Model ini merupakan kerangka konseptual yang menjelaskan bahwa tekanan yang berasal dari lingkungan (*Stressor*) akan memicu reaksi psikologis individu (*Strain*), yang selanjutnya berdampak pada hasil atau kinerja individu

(*Outcome*). Model ini banyak digunakan dalam penelitian *technostress* karena mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara sistematis antara teknologi, stres, dan kinerja individu (Christian 2014).

Dalam penelitian ini, *techno-overload* berperan sebagai *Stressor*, stres sebagai *Strain*, dan produktivitas belajar sebagai *Outcome*. Artinya, tekanan teknologi dapat memicu stres pada mahasiswa yang pada akhirnya memengaruhi produktivitas belajar mereka. Kondisi ini muncul akibat intensitas penggunaan teknologi yang tinggi dalam aktivitas pembelajaran, sehingga meningkatkan tuntutan yang harus dihadapi oleh mahasiswa.

Oleh karena itu, model ini menjadi landasan teoritis yang penting dalam menjelaskan hubungan antara *techno-overload* dan produktivitas belajar mahasiswa dalam penelitian ini.

### C. *Techno-overload*

*Technostress* merupakan kondisi stres yang dialami individu akibat penggunaan teknologi dalam aktivitas sehari-hari. Fenomena ini muncul karena meningkatnya penggunaan teknologi yang menuntut individu untuk terus beradaptasi dengan sistem digital. Dalam buku *Technostress: Theoretical Foundation and Empirical Evidence*, dijelaskan bahwa *technostress* merupakan dampak negatif dari penggunaan teknologi yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kinerja individu (Christian 2014)

Salah satu dimensi utama dari *technostress* adalah *techno-overload*, yaitu kondisi ketika individu merasa terbebani oleh tuntutan teknologi yang meningkat. Menurut (Upadhyaya 2021) *techno-overload* diartikan sebagai kondisi ketika teknologi memaksa individu untuk bekerja lebih cepat dan menyelesaikan lebih banyak pekerjaan. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga meningkatkan tekanan kerja. *Techno-overload* juga ditandai dengan meningkatnya intensitas pekerjaan digital yang membuat individu

harus menyelesaikan tugas dalam jumlah lebih banyak dengan waktu yang terbatas, sehingga menimbulkan tekanan kerja yang tinggi (Amin et al. 2024).

Berdasarkan model *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), *techno-overload* dalam penelitian ini berperan sebagai *Stressor*, yaitu sumber tekanan yang berasal dari lingkungan teknologi. Tekanan yang muncul akibat penggunaan teknologi tidak hanya disebabkan oleh kompleksitas sistem, tetapi juga karena meningkatnya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan dan stres pada individu (Kulikowski and Rašticová 2022).

Untuk mengukur *techno-overload* dalam penelitian ini, digunakan indikator yang diadaptasi *techno-overload* sebagai isi dari (Upadhyaya 2021), yaitu:

- Individu merasa dipaksa untuk bekerja lebih cepat
- Individu merasa harus mengerjakan lebih banyak tugas
- Individu menghadapi tekanan waktu atau *deadline* yang ketat
- Individu harus mengubah kebiasaan belajar untuk menyesuaikan dengan teknologi

Indikator-indikator tersebut mencerminkan bentuk tekanan yang dirasakan individu akibat penggunaan teknologi dalam aktivitas pembelajaran.

Dengan demikian, *techno-overload* merupakan salah satu bentuk tekanan dalam *technostress* yang muncul akibat meningkatnya tuntutan penggunaan teknologi. Dalam penelitian ini, *techno-overload* diposisikan sebagai variabel independen yang diduga memiliki pengaruh terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

### D. Produktivitas Belajar

Produktivitas belajar merupakan kemampuan individu dalam menghasilkan hasil kerja yang optimal dengan memanfaatkan sumber daya secara efektif

dan efisien. Produktivitas berkaitan dengan efektivitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan (Libretexs 2026). Dalam *perspektif* Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), produktivitas belajar dapat dipahami sebagai bagian dari kinerja individu, yaitu hasil yang dicapai seseorang dalam menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal.

Penggunaan teknologi dalam aktivitas individu dapat meningkatkan produktivitas dengan memberikan kemudahan dalam mengakses informasi dan menyelesaikan pekerjaan. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat menimbulkan tekanan yang berdampak negatif pada kinerja individu. Hal ini menunjukkan bahwa produktivitas tidak hanya berkaitan dengan hasil kerja, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu dalam mengelola beban kerja dan tuntutan yang dihadapi.

Dalam penelitian (Harahap et al. 2023) dijelaskan bahwa produktivitas berkaitan dengan kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas secara efektif serta meningkatkan kinerja secara keseluruhan. Dengan demikian, produktivitas belajar mencerminkan sejauh mana individu mampu memanfaatkan sumber daya yang tersedia, termasuk teknologi, untuk meningkatkan hasil kerjanya. Hal ini menunjukkan bahwa produktivitas belajar merupakan representasi dari kinerja individu.

Dalam konteks penggunaan teknologi, produktivitas individu juga dipengaruhi oleh kemampuan dalam memanfaatkan teknologi secara optimal. Teknologi dapat menjadi alat yang membantu meningkatkan efisiensi kerja, namun juga dapat menjadi sumber tekanan apabila penggunaannya tidak dapat dikelola dengan baik. Ketika individu mengalami *techno-overload*, kemampuan dalam mengelola tugas dan mempertahankan fokus dapat menurun, sehingga berdampak pada penurunan efektivitas dan hasil kerja (Saleem 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan

teknologi dapat memengaruhi kinerja individu.

Oleh karena itu, produktivitas belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh kemampuan dalam mengelola penggunaan teknologi. Hal ini menegaskan bahwa produktivitas belajar merupakan bagian dari kinerja individu dalam *perspektif* MSDM.

Dalam penelitian ini, produktivitas belajar diukur menggunakan indikator yang diadaptasi dari (Upadhyaya 2021), yaitu:

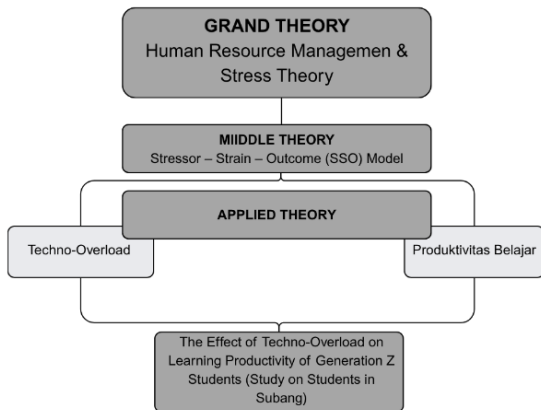
- Teknologi membantu meningkatkan kualitas hasil belajar
- Teknologi membantu meningkatkan produktivitas belajar
- Teknologi membantu menyelesaikan lebih banyak tugas
- Teknologi membantu meningkatkan performa akademik

Keempat indikator ini menggambarkan bagaimana teknologi berperan dalam meningkatkan efektivitas dan efisiensi belajar mahasiswa.

Dengan demikian, produktivitas belajar dapat dipahami sebagai kemampuan mahasiswa dalam mencapai hasil belajar secara optimal melalui pemanfaatan teknologi secara efektif dan efisien. Dalam penelitian ini, produktivitas belajar diposisikan sebagai variabel dependen yang dipengaruhi oleh tingkat tekanan teknologi, khususnya *techno-overload*.

**KERANGKA PENELITIAN**

**Gambar 3 Kerangka Pemikiran**



Sumber: (Richard S. Lazarus and Susan Folkman 1984)

**PENGEMBANGAN HIPOTESIS**

No	PENULIS	JUDUL PENELITIAN	VARIABEL PENELITIAN	HASIL PENELITIAN
1	(Upadhyaya 2021)	Impact of <i>Technostress</i> on Academic Productivity of University Students	<i>Technostress</i> , Academic Productivity	<i>Technostress</i> berpengaruh negatif signifikan terhadap produktivitas akademik mahasiswa
2	(Harahap et al. 2023)	The Effect of <i>Technostress</i> on Academic Productivity	<i>Technostress</i> , Academic Productivity	<i>Technostress</i> berpengaruh negatif terhadap produktivitas akademik
3	(Maqbool et al. 2025)	<i>Technostress</i> among Students and its Impact on Academic Productivity	<i>Technostress</i> , Academic Productivity	Terdapat hubungan signifikan antara <i>technostress</i> dan produktivitas akademik

**Tabel 1 Penelitian Terdahulu**

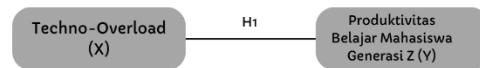
Dengan demikian, secara umum dapat disimpulkan bahwa peningkatan tekanan akibat penggunaan teknologi (*technostress*), khususnya dalam bentuk overload, cenderung memberikan dampak

negatif terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian terdahulu masih mengkaji *technostress* secara umum dan belum secara spesifik memfokuskan pada salah satu dimensinya, yaitu *techno-overload*. Berdasarkan berbagai penelitian, dimensi *techno-overload* terbukti memiliki pengaruh langsung terhadap penurunan kinerja dan produktivitas individu akibat meningkatnya tekanan kerja berbasis teknologi (Atrian and Ghobbeh 2023)

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara lebih spesifik pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang sebagai bentuk pengembangan dari penelitian sebelumnya .

H1: *Techno-overload* berpengaruh terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

**Gambar 4 Model Penelitian**



**METODOLOGI PENELITIAN**

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan melalui pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data yang bersifat statistik. Metode kuantitatif digunakan untuk menguji hubungan antar variabel secara objektif dan terukur berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden. Hal ini sejalan dengan pendapat Creswell yang menyatakan bahwa penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji teori dengan cara meneliti hubungan antar variabel yang diukur menggunakan instrumen dan dianalisis menggunakan prosedur statistik (Creswell 2023). Selain itu, penelitian kuantitatif juga

menekankan pada proses ilmiah yang rasional, empiris, dan sistematis dalam mengolah data sehingga menghasilkan kesimpulan yang dapat diuji kebenarannya, sebagaimana dijelaskan oleh Machali bahwa penelitian kuantitatif dilakukan dengan pendekatan ilmiah yang terstruktur dan berbasis data (Machali 2021).

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kabupaten Subang, dengan objek penelitian yaitu mahasiswa Generasi Z yang sedang menempuh pendidikan di beberapa perguruan tinggi, yaitu STIE Sutaatmadja Subang, Universitas Subang, Universitas Mandiri Subang, dan Politeknik Negeri Subang. Pemilihan mahasiswa Generasi Z sebagai objek penelitian didasarkan pada karakteristik generasi ini yang sangat dekat dengan penggunaan teknologi digital dalam kinerja individu khususnya pada aktivitas pembelajaran, sehingga berpotensi mengalami *technostress*, khususnya dalam bentuk *techno-overload*, yang dapat memengaruhi produktivitas belajar mereka. Dalam penelitian kuantitatif, pemilihan responden yang sesuai dengan karakteristik variabel penelitian sangat penting agar data yang diperoleh relevan dan dapat dianalisis secara statistik, sehingga hasil penelitian dapat menggambarkan hubungan antara variabel secara akurat (Chris Chapman 2023).

### SUMBER DAN JENIS DATA

Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil kuesioner yang disebarikan secara online melalui Google Form dan diisi langsung oleh responden yaitu mahasiswa Generasi Z di wilayah Subang yang berasal dari STIE Sutaatmadja Subang, Universitas Subang, Universitas Mandiri Subang, dan Politeknik Negeri Subang. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber pertama melalui instrumen penelitian yang digunakan untuk menjawab permasalahan penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, data primer sangat penting karena digunakan untuk mengukur hubungan antar variabel secara langsung berdasarkan persepsi responden (Creswell 2023).

Data sekunder diperoleh melalui studi pustaka, yaitu dari buku, jurnal ilmiah, serta sumber lain yang relevan dengan penelitian ini, seperti penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *technostress* khususnya *techno-overload*, dan kinerja individu (produktivitas belajar). Data sekunder digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat landasan teori serta memberikan gambaran umum mengenai variabel yang diteliti. Dalam penelitian kuantitatif, penggunaan data sekunder berfungsi untuk mendukung analisis dan memperkuat interpretasi hasil penelitian, sehingga penelitian menjadi lebih komprehensif dan sistematis (Machali 2021).

### TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuisisioner dan studi pustaka.

#### A. KUESIONER

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan atau pernyataan kepada responden untuk dijawab, sehingga data yang diperoleh dapat digunakan untuk kebutuhan penelitian secara sistematis (Sahir 2022).

Kuesioner dalam penelitian ini disusun berdasarkan indikator variabel yang telah ditetapkan, yaitu *techno-overload* dan produktivitas belajar. Setiap pernyataan dalam kuesioner disusun menggunakan skala Likert untuk mengetahui tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan yang diberikan.

Kuesioner disebarikan secara online melalui Google Form kepada responden, yaitu mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Subang. Penggunaan kuesioner dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data secara langsung mengenai persepsi responden terhadap penggunaan teknologi dalam aktivitas pembelajaran, khususnya

yang berkaitan dengan tekanan teknologi (*techno-overload*) dan dampaknya terhadap kinerja individu khususnya pada produktivitas belajar. Indikator yang digunakan dalam kuesioner diadaptasi dari penelitian (Upadhyaya 2021), sehingga instrumen yang digunakan telah memiliki dasar teoritis yang kuat.

## B. STUDI PUSTAKA

Studi pustaka dilakukan dengan cara mengkaji berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian. Studi pustaka merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengkaji berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan literatur yang relevan dengan penelitian untuk memperoleh landasan teori dan informasi yang mendukung penelitian (Sahir 2022). Dalam penelitian ini, studi pustaka digunakan untuk mendukung penyusunan kerangka teori, indikator variabel, serta memperkuat analisis hasil penelitian.

## POPULASI & SAMPEL

### A. POPULASI

Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang menjadi sasaran dalam penelitian yang memiliki karakteristik tertentu untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sahir 2022).

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z yang berada di Kabupaten Subang, khususnya yang sedang menempuh pendidikan di:

1. STIE Sutaatmadja Subang
2. Universitas Subang
3. Universitas Mandiri Subang
4. Politeknik Negeri Subang

Berdasarkan data yang diperoleh dari Pangkalan Data Pendidikan Tinggi

(PDDIKTI), jumlah mahasiswa aktif pada masing-masing perguruan tinggi tersebut adalah sebagai berikut: Universitas Subang sebanyak 4.557 mahasiswa, Universitas Mandiri Subang sebanyak 3.073 mahasiswa, Politeknik Negeri Subang sebanyak 1.373 mahasiswa, dan STIE Sutaatmadja Subang sebanyak 450 mahasiswa. Dengan demikian, total populasi mahasiswa dalam penelitian ini berjumlah 9.453 mahasiswa. Data tersebut diperoleh dari laman resmi PDDIKTI yang dapat diakses (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi 2025).

Dalam penelitian kuantitatif, penentuan jumlah sampel merupakan tahap penting agar data yang diperoleh dapat mewakili populasi secara proporsional. Oleh karena itu, diperlukan metode tertentu untuk menentukan jumlah sampel yang tepat. Salah satu metode yang umum digunakan adalah rumus Slovin, yang digunakan untuk menentukan ukuran sampel berdasarkan jumlah populasi dan tingkat kesalahan (*error*) yang ditetapkan. Rumus ini digunakan ketika jumlah populasi telah diketahui, namun peneliti memiliki keterbatasan dalam menjangkau seluruh populasi.

Adapun rumus Slovin yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{9453}{1 + 9453(0,1)^2}$$

$$n = \frac{9453}{1 + 9453(0,01)}$$

$$n = \frac{9453}{1 + 94,53}$$

$$n = \frac{9,453}{95,53} \approx 98,95$$

Dibulatkan menjadi 99

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, maka jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 99 responden. Jumlah tersebut dinilai telah mewakili populasi serta memenuhi kriteria dalam penelitian kuantitatif, sehingga

dapat digunakan untuk melakukan analisis statistik dalam penelitian ini.

### B. SAMPEL

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan dalam penelitian. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi dalam penelitian sehingga dapat memberikan gambaran yang sesuai dengan kondisi populasi yang diteliti (Sahir 2022). Penggunaan sampel dalam penelitian bertujuan untuk mempermudah peneliti dalam memperoleh data, mengingat keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya, sehingga tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh populasi.

Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Subang yang sedang menempuh pendidikan terutama di STIE Sutaatmadja Subang, Universitas Subang, Universitas Mandiri Subang, dan Politeknik Negeri Subang. Pemilihan sampel ini didasarkan pada kesesuaian karakteristik responden dengan variabel penelitian, yaitu mahasiswa yang aktif menggunakan teknologi dalam proses pembelajaran sehingga berpotensi mengalami *techno-overload*.

### TEKNIK SAMPLING

Teknik sampling merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam suatu penelitian. Teknik sampling merupakan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel dalam suatu penelitian agar data yang diperoleh dapat mewakili populasi yang diteliti (Sahir 2022).

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan *purposive* sampling. *Purposive* sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Pemilihan teknik ini didasarkan pada kebutuhan penelitian yang mengharuskan responden memiliki karakteristik tertentu agar data yang diperoleh relevan dengan variabel yang diteliti.

Kriteria responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif di Kabupaten Subang
2. Termasuk dalam kategori Generasi Z
3. Menggunakan teknologi dalam aktivitas pembelajaran
4. Pernah menggunakan *platform digital* dalam proses belajar (LMS, aplikasi pembelajaran, atau media komunikasi).

Jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 99 responden, yang diperoleh berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin. Penggunaan rumus Slovin dalam penelitian ini bertujuan untuk menentukan jumlah sampel yang representatif dari populasi, sehingga data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi populasi secara lebih akurat.

Selain itu, jumlah sampel yang digunakan juga mengacu pada pendapat (Sahir 2022) yang menyatakan bahwa ukuran sampel dalam penelitian umumnya berkisar antara 30 hingga 500 responden, sehingga jumlah sampel sebanyak 99 responden telah memenuhi kriteria minimal yang layak untuk penelitian kuantitatif. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dikatakan memadai untuk mendukung proses analisis data.

Dalam konteks penelitian yang menggunakan analisis regresi linear sederhana, jumlah sampel tidak ditentukan oleh angka tetap, melainkan disesuaikan dengan kompleksitas model dan tujuan penelitian. Pada model penelitian yang relatif sederhana dengan jumlah variabel yang terbatas, ukuran sampel minimal sekitar 30 responden telah dianggap cukup untuk menghasilkan analisis yang valid. Oleh karena itu, jumlah sampel sebanyak 99 responden dalam penelitian ini dinilai telah lebih dari cukup dan mampu menghasilkan temuan yang representatif serta dapat dianalisis secara statistik.

## TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik kuantitatif, yaitu metode analisis data yang berbentuk angka dan diolah menggunakan teknik statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Menurut (Sahir 2022), analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul, yang meliputi kegiatan mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data, serta melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah

Dalam penelitian ini, analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan analisis regresi linear sederhana. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan data responden terhadap variabel *techno-overload* dan produktivitas belajar, sedangkan analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Subang.

Skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap suatu fenomena. Menurut (Sahir 2022), skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap atau persepsi seseorang dengan memberikan beberapa alternatif jawaban yang memiliki tingkat penilaian tertentu.

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana, yaitu metode yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Analisis regresi digunakan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel bebas dan variabel terikat, sehingga dapat menjelaskan pengaruh satu variabel terhadap variabel lainnya (Sahir 2022).

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan

bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), sehingga analisis data dapat dilakukan secara lebih sistematis dan akurat.

Tahapan berikutnya adalah analisis regresi linear sederhana. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh antara satu variabel independen terhadap satu variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis regresi digunakan untuk mengetahui pengaruh *techno-overload* sebagai variabel independen terhadap produktivitas belajar sebagai variabel dependen.

Menurut (Sahir 2022), analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen, serta untuk memprediksi perubahan nilai variabel dependen apabila terjadi perubahan pada variabel independen. Selain itu, analisis ini juga bertujuan untuk mengetahui arah hubungan antara kedua variabel, apakah bersifat positif atau negatif, serta untuk mengukur seberapa besar pengaruh yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen

## VARIABEL OPERASIONAL

Variabel operasional merupakan penjabaran dari variabel penelitian ke dalam bentuk yang lebih konkret dan terukur melalui indikator-indikator tertentu, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran dan pengumpulan data di lapangan. Variabel penelitian merupakan komponen utama dalam penelitian yang menjadi objek yang akan diteliti untuk memperoleh jawaban atas rumusan masalah yang telah ditetapkan (Sahir 2022).

(Veronica, Abas, and Hidayah 2022) menjelaskan bahwa variabel independen merupakan variabel yang memengaruhi, sedangkan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi, sehingga hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dianalisis secara sistematis dalam penelitian kuantitatif. Dengan demikian, hubungan

antara variabel dalam penelitian ini bersifat kausal, yaitu adanya pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, variabel dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Variabel independen (X): *Techno-overload*
2. Variabel dependen (Y): Produktivitas Belajar

Variabel	Definisi	Indikator	Skala
<i>Techno-overload</i> (X)	<i>Techno-overload</i> merupakan kondisi dimana individu merasa dipaksa untuk bekerja lebih cepat dan menangani lebih banyak tugas akibat penggunaan teknologi dalam aktivitas pembelajaran	Dipaksa bekerja lebih cepat	Likert (1-5)
		Mengerjakan lebih banyak tugas	
		Tekanan waktu ( <i>deadline</i> ketat)	
		Mengubah kebiasaan belajar	
Variabel	Definisi	Indikator	Skala
Produktivitas Belajar (Y)	Produktivitas belajar merupakan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan aktivitas belajar secara efektif dan efisien dengan memanfaatkan teknologi	Meningkatkan kualitas belajar	Likert (1-5)
		Meningkatkan produktivitas	
		Menyelesaikan lebih banyak tugas	
		Meningkatkan performa akademik	

**Tabel 2 Variabel Operasional**

## RENTANG NILAI

### 1. VARIABEL *TECHNO-OVERLOAD* (X)

Skala pengukuran pada variabel *techno-overload* (X) menggunakan skala Likert dengan arah penilaian yang dibalik (*reverse scale*), di mana nilai yang lebih kecil menunjukkan tingkat persetujuan yang lebih tinggi. Hal ini dilakukan untuk menyesuaikan dengan karakteristik pernyataan yang

bersifat tekanan (negatif). Rentang nilai pada variabel *techno-overload* dihitung berdasarkan skor tertinggi dan terendah sebagai berikut:

- a. Total kuesioner tertinggi:  
 $99 \times 12 \times 5 = 5.940$
- b. Total kuesioner terendah:  
 $99 \times 12 \times 1 = 1.188$

Kemudian kedua hasil tersebut diselisih dan dibagi 5 (Lima): Berikut perhitungannya ( $5.940 - 1.188 / 5 = 4.752 / 5 = 950$ ) Sehingga rentang nilai diperoleh dari selisih skor tertinggi dan terendah yang dibagi menjadi 5 kategori, sehingga diperoleh interval sebesar 950. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka rentang nilai dapat diklasifikasikan sebagai berikut.

Rentang Nilai	Keterangan
1.188 – 2.138	Sangat Setuju
2.139 – 3.088	Setuju
3.089 – 4.038	Netral
4.039 – 4.988	Tidak Setuju
4.989 – 5.940	Sangat Tidak Setuju

**Tabel 3 Rentang Nilai *Techno-overload* (X)**

Bahwa pada variabel *techno-overload* (X), skala pengukuran menggunakan skala Likert dengan arah penilaian yang dibalik (*reverse scale*), di mana nilai yang lebih kecil menunjukkan tingkat persetujuan yang lebih tinggi. Oleh karena itu, kategori "Sangat Setuju" berada pada rentang nilai terendah, sedangkan "Sangat Tidak Setuju" berada pada rentang nilai tertinggi.

Dengan demikian, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat *techno-overload* yang dialami responden semakin tinggi, sedangkan semakin tinggi skor menunjukkan bahwa tingkat *techno-overload* semakin rendah.

### 2. VARIABEL PRODUKTIVITAS BELAJAR (Y)

- a. Total kuesioner tertinggi:

$$99 \times 12 \times 5 = 5.940$$

- b. Total kuesioner terendah:  
 $99 \times 12 \times 1 = 1.188$

Kemudian kedua hasil tersebut diselisih dan dibagi 5 (Lima): Berikut perhitungannya ( $5.940 - 1.188 / 5 = 4.752 / 5 = 950$ ). Sehingga rentang nilai diperoleh dari selisih skor tertinggi dan terendah yang dibagi menjadi 5 kategori, sehingga diperoleh interval sebesar 950. Berdasarkan perhitungan tersebut, maka rentang nilai dapat diklasifikasikan sebagai berikut.

Rentang Nilai	Keterangan
1.188 – 2.138	Sangat Tidak Setuju
2.139 – 3.088	Tidak Setuju
3.089 – 4.038	Netral
4.039 – 4.988	Setuju
4.989 – 5.940	Sangat Setuju

**Tabel 4 Rentang Nilai Produktivitas Belajar (Y)**

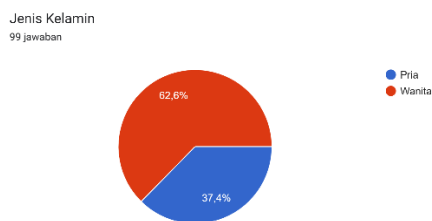
## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL PENELITIAN

#### 1. IDENTITAS RESPONDEN

##### a. Jenis kelamin

**Gambar 5 Persentase Jenis Kelamin Responden**

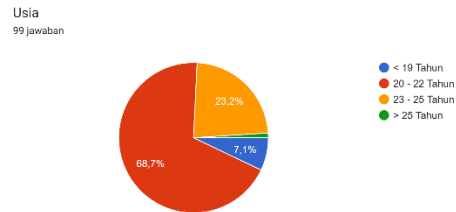


Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 62,6%, sedangkan responden laki-laki sebesar 37,4%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh perempuan. Kondisi ini dapat disebabkan karena perempuan cenderung lebih aktif dalam penggunaan

teknologi untuk aktivitas sehari-hari, seperti komunikasi, pencarian informasi, serta penyelesaian tugas. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan partisipasi yang lebih tinggi dalam penelitian yang berkaitan dengan penggunaan teknologi.

##### b. Usia

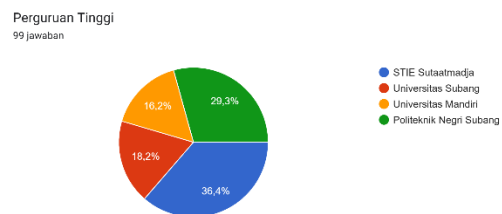
**Gambar 6 Persentase Usia Responden**



Berdasarkan data yang diperoleh, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–22 tahun sebesar 68,7%, diikuti usia 23–25 tahun sebesar 23,2%, dan usia <19 tahun sebesar 7,1%. Hal ini menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok usia produktif yang termasuk dalam kategori Generasi Z. Kondisi ini relevan dengan penelitian karena generasi tersebut merupakan pengguna aktif teknologi digital, sehingga berpotensi mengalami *techno-overload*.

##### c. Perguruan Tinggi

**Gambar 7 Persentase Perguruan Tinggi Responden**

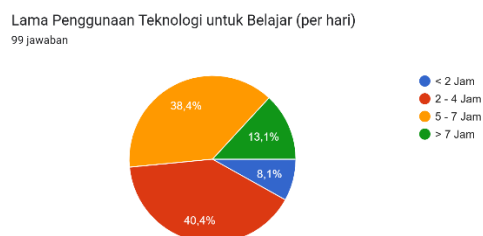


Berdasarkan hasil penelitian, responden berasal dari berbagai perguruan tinggi di Kabupaten Subang, yaitu STIE Sutaatmadja sebesar 36,4%, Politeknik Negeri Subang sebesar 29,3%, Universitas Subang sebesar 18,2%, dan Universitas Mandiri sebesar 16,2%. Hal ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini cukup beragam dan mewakili

beberapa institusi pendidikan tinggi di Subang, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan kondisi yang lebih luas.

#### d. Lama Penggunaan Teknologi untuk Belajar (per hari)

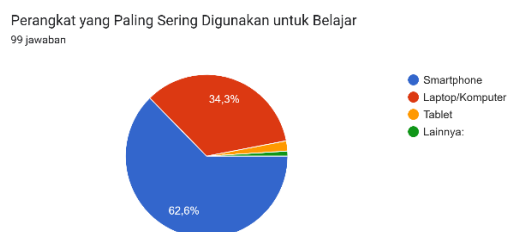
**Gambar 8** Persentase Lama Penggunaan Teknologi untuk Belajar (per hari) Responden



Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden menggunakan teknologi untuk belajar selama 2–4 jam per hari sebesar 40,4%, diikuti 5–7 jam sebesar 38,4%, lebih dari 7 jam sebesar 13,1%, dan kurang dari 2 jam sebesar 8,1%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki intensitas penggunaan teknologi yang cukup tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penggunaan teknologi telah menjadi bagian penting dalam aktivitas belajar, yang berpotensi memicu terjadinya *techno-overload*.

#### e. Perangkat yang Paling Sering Digunakan untuk Belajar

**Gambar 9** Persentase Perangkat yang Sering Digunakan Responden



Berdasarkan hasil penelitian, perangkat yang paling sering digunakan untuk belajar adalah smartphone sebesar 62,6%, diikuti laptop/komputer sebesar 34,3%, serta sebagian kecil menggunakan perangkat lainnya. Hal ini menunjukkan

bahwa smartphone menjadi perangkat utama dalam aktivitas belajar responden. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemudahan akses teknologi melalui smartphone dapat meningkatkan produktivitas, namun juga berpotensi menimbulkan tekanan negatif penggunaan teknologi yang berlebihan.

#### f. Screening

Dalam penelitian ini, proses *screening* responden tidak dilakukan melalui instrumen khusus berupa pertanyaan penyaring dalam kuesioner. Hal ini disebabkan karena penyebaran kuesioner telah secara langsung ditujukan kepada populasi yang sesuai dengan kriteria penelitian, yaitu mahasiswa Generasi Z yang berada di Kabupaten Subang. Dengan demikian, responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini dapat diasumsikan telah memenuhi karakteristik yang ditetapkan, sehingga tidak diperlukan proses penyaringan tambahan.

Jumlah responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 99 responden, yang diperoleh berdasarkan teknik penentuan sampel yang telah ditetapkan sebelumnya. Seluruh data yang terkumpul dinyatakan layak untuk dianalisis karena telah memenuhi kriteria populasi penelitian, sehingga tidak dilakukan proses eliminasi atau penghapusan data responden.

Dengan demikian, data yang digunakan dalam penelitian ini dianggap representatif dalam menggambarkan kondisi mahasiswa Generasi Z di Subang, serta dapat digunakan secara valid untuk analisis lebih lanjut terkait pengaruh *techno-overload* terhadap produktivitas belajar.

## 2. REKAPITULASI PRESENTASE SKOR JAWABAN MENGENAI VARIABEL *TECHNO-OVERLOAD* (X) DAN PRODUKTIVITAS BELAJAR (Y)

Variabel *Techno-overload* (X) diukur menggunakan 4 indikator, yaitu: (1) individu merasa dipaksa untuk bekerja lebih cepat, (2) individu merasa harus mengerjakan lebih banyak tugas, (3) individu menghadapi tekanan waktu atau *deadline* yang ketat, dan (4) individu harus mengubah kebiasaan belajar untuk menyesuaikan dengan teknologi. Masing-masing indikator dijabarkan ke dalam 3 item pernyataan kuesioner (X1–X12) sehingga total terdapat 12 item pernyataan pada variabel ini.

**Gambar 10** Rekapitulasi Presentase Skor Jawaban Mengenai Variabel *Techno-overload* (X)

TECHNO-OVERLOAD					
NO	INDIKATOR	ITEM KUESIONER	SKOR AKTUAL	SKOR IDEAL	%
1	Individu merasa dipaksa untuk bekerja lebih cepat	X1	161	495	33%
		X2	177	495	36%
		X3	182	495	37%
		<b>Total Indikator</b>	<b>520</b>	<b>1485</b>	<b>35%</b>
2	Individu merasa harus mengerjakan lebih banyak tugas	X4	201	495	41%
		X5	162	495	33%
		X6	231	495	47%
		<b>Total Indikator</b>	<b>594</b>	<b>1485</b>	<b>40%</b>
3	Individu menghadapi tekanan waktu atau <i>deadline</i> yang ketat	X7	200	495	40%
		X8	203	495	41%
		X9	176	495	36%
		<b>Total Indikator</b>	<b>579</b>	<b>1485</b>	<b>39%</b>
4	Individu harus mengubah kebiasaan belajar untuk menyesuaikan dengan teknologi	X10	173	495	35%
		X11	186	495	38%
		X12	190	495	38%
		<b>Total Indikator</b>	<b>549</b>	<b>1485</b>	<b>37%</b>
<b>TOTAL VARIABEL X</b>			<b>4484</b>	<b>11880</b>	<b>38%</b>

Berdasarkan hasil perhitungan, total skor yang diperoleh pada variabel *techno-overload* adalah sebesar 4.484 dari skor ideal 11.880, dengan persentase sebesar 38%.

Perlu diketahui bahwa pada variabel *techno-overload* (X), skala pengukuran menggunakan skala Likert dengan arah penilaian yang dibalik (*reverse scale*), di mana nilai yang lebih kecil menunjukkan tingkat persetujuan yang lebih tinggi. Dengan demikian, semakin rendah skor yang diperoleh menunjukkan tingkat *techno-overload* yang semakin tinggi, sedangkan semakin tinggi skor menunjukkan tingkat *techno-overload* yang semakin rendah.

Berdasarkan hasil tersebut, nilai persentase sebesar 38% menunjukkan bahwa tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa berada pada kategori

sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah merasakan adanya tekanan dalam penggunaan teknologi, meskipun belum berada pada tingkat yang tinggi.

Jika dilihat dari masing-masing indikator, tekanan yang paling dominan dirasakan mahasiswa terdapat pada aspek peningkatan jumlah tugas dan tekanan waktu (*deadline*), sedangkan tekanan dalam bentuk tuntutan untuk bekerja lebih cepat relatif lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pembelajaran cenderung meningkatkan beban kerja akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Subang telah mengalami *techno-overload* dalam tingkat yang sedang, yang berpotensi memengaruhi kinerja individu apabila tidak dikelola dengan baik.

Variabel Produktivitas Belajar (Y) diukur menggunakan 4 indikator, yaitu: (1) teknologi membantu meningkatkan kualitas hasil belajar, (2) teknologi membantu meningkatkan produktivitas belajar, (3) teknologi membantu menyelesaikan lebih banyak tugas, dan (4) teknologi membantu meningkatkan performa akademik. Masing-masing indikator dijabarkan ke dalam 3 item pernyataan kuesioner (Y1–Y12) sehingga total terdapat 12 item pernyataan pada variabel ini.

**Gambar 11** Rekapitulasi Presentase Skor Jawaban Mengenai Variabel Produktivitas Belajar (Y)

PRODUKTIVITAS BELAJAR					
NO	INDIKATOR	ITEM KUESIONER	SKOR AKTUAL	SKOR IDEAL	%
1	Teknologi membantu meningkatkan kualitas hasil belajar	Y1	434	495	88%
		Y2	424	495	86%
		Y3	434	495	88%
<b>Total Indikator</b>			<b>1292</b>	<b>1485</b>	<b>87%</b>
2	Teknologi membantu meningkatkan produktivitas belajar	Y4	418	495	84%
		Y5	434	495	88%
		Y6	423	495	85%
<b>Total Indikator</b>			<b>1275</b>	<b>1485</b>	<b>86%</b>
3	Teknologi membantu menyelesaikan lebih banyak tugas	Y7	422	495	85%
		Y8	428	495	86%
		Y9	432	495	87%
<b>Total Indikator</b>			<b>1282</b>	<b>1485</b>	<b>86%</b>
4	Teknologi membantu meningkatkan performa akademik	Y10	420	495	85%
		Y11	415	495	84%
		Y12	442	495	89%
<b>Total Indikator</b>			<b>1277</b>	<b>1485</b>	<b>86%</b>
<b>TOTAL VARIABEL Y</b>			<b>8533</b>	<b>11880</b>	<b>72%</b>

Berdasarkan hasil perhitungan, total skor yang diperoleh pada variabel

produktivitas belajar adalah sebesar 8.533 dari skor ideal sebesar 11.880, dengan persentase sebesar 72%. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat produktivitas belajar mahasiswa berada pada kategori tinggi.

Berbeda dengan variabel *techno-overload* (X), pada variabel produktivitas belajar (Y) skala pengukuran menggunakan skala Likert dengan arah penilaian normal, di mana nilai yang lebih tinggi menunjukkan tingkat persetujuan yang lebih tinggi. Dengan demikian, semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat produktivitas belajar mahasiswa semakin baik.

Jika dilihat dari masing-masing indikator, sebagian besar responden menunjukkan bahwa penggunaan teknologi mampu membantu dalam meningkatkan kualitas hasil kerja, menyelesaikan lebih banyak tugas, serta meningkatkan performa akademik. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi secara efektif dalam menunjang aktivitas belajar.

Namun demikian, meskipun tingkat produktivitas belajar berada pada kategori tinggi, kondisi ini tidak terlepas dari adanya tekanan penggunaan teknologi yang juga dirasakan mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa teknologi memiliki dua sisi, yaitu sebagai alat yang dapat meningkatkan kinerja, tetapi juga dapat menimbulkan tekanan yang berpotensi menurunkan produktivitas apabila tidak dikelola dengan baik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang berada pada kategori tinggi, namun tetap dipengaruhi oleh kondisi penggunaan teknologi, khususnya tekanan yang ditimbulkan oleh *techno-overload*.

### 3. UJI VALIDITAS

Uji validitas merupakan prosedur pengujian yang dilakukan untuk memastikan bahwa suatu instrumen penelitian benar-benar mengukur konstruk yang ingin diukur secara tepat dan akurat. Menurut (John W. Creswell 2018), validitas mengacu pada sejauh

mana bukti dan teori mendukung interpretasi skor tes sesuai dengan tujuan penggunaan instrumen tersebut. Dalam konteks penelitian kuantitatif dengan skala Likert, pengujian validitas dilakukan melalui perhitungan koefisien korelasi Pearson Product Moment antara skor tiap butir pernyataan dengan skor total variabel. Suatu butir instrumen dinyatakan valid apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel pada taraf signifikansi 5% (Pallant 2020). Dengan jumlah responden (N) sebanyak 99 orang, nilai  $r$  tabel yang digunakan adalah sebesar 0,1975.

NO	Pearson Correlation/ R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.590	0,1975	Valid
2	0.523	0,1975	Valid
3	0.563	0,1975	Valid
4	0.640	0,1975	Valid
5	0.494	0,1975	Valid
6	0.635	0,1975	Valid
7	0.762	0,1975	Valid
8	0.714	0,1975	Valid
9	0.715	0,1975	Valid
10	0.547	0,1975	Valid
11	0.741	0,1975	Valid
12	0.732	0,1975	Valid

**Tabel 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Mengenai *Techno-overload* (X)**

Sumber: Data Diolah Spss, 2026

NO	Pearson Correlation/ R Hitung	R Tabel	Keterangan
1	0.590	0,1975	Valid
2	0.731	0,1975	Valid
3	0.613	0,1975	Valid

4	0.743	0,1975	Valid
5	0.775	0,1975	Valid
6	0.793	0,1975	Valid
7	0.694	0,1975	Valid
8	0.734	0,1975	Valid
9	0.761	0,1975	Valid
10	0.808	0,1975	Valid
11	0.733	0,1975	Valid
12	0.776	0,1975	Valid

**Tabel 6 Hasil Uji Validitas Kuesioner Mengenai Produktivitas Belajar (Y)**

*Sumber: Data Diolah Spss, 2026*

Berdasarkan hasil uji validitas terhadap instrumen variabel *Techno-overload* (X) yang terdiri dari 12 pernyataan, seluruh pernyataan menunjukkan nilai *r* hitung yang lebih besar dari *r* tabel (0,1975). Sehingga dapat dinyatakan bahwa semua instrumen pada variabel X adalah valid dan layak digunakan sebagai alat pengumpul data.

Adapun hasil uji validitas terhadap instrumen variabel Produktivitas Belajar (Y) yang juga terdiri dari 12 pernyataan menunjukkan hasil yang serupa. Seluruh pernyataan memiliki nilai *r* hitung di atas *r* tabel (0,1975). Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada variabel *Techno-overload* (X) dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Hal ini menunjukkan bahwa seluruh instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah mampu mengukur konstruk variabel secara tepat, sehingga dapat digunakan dalam tahap analisis selanjutnya.

#### 4. UJI RELIABILITAS

Uji reliabilitas digunakan untuk menilai tingkat konsistensi dan keandalan suatu instrumen pengukuran. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang menghasilkan pengukuran yang konsisten apabila digunakan secara berulang pada

kondisi yang sama. Menurut Ghozali (2018: 45), suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan metode Cronbach's Alpha, di mana instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha  $\geq 0,60$ .

Variabel	Cronbach'Alpha	Ketentuan	Keterangan
<i>Techno-overload</i> (X)	0,867	0,60	Reliabel
Produktivitas Belajar (Y)	0,919	0,60	Reliabel

**Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas**

*Sumber: Data Diolah Spss, 2026*

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel *Techno-overload* (X) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,867 dengan jumlah item sebanyak 12 pernyataan. Nilai ini berada pada kategori baik (*good*) dan jauh melampaui batas minimum yang disyaratkan sebesar 0,60.

Sementara itu, variabel Produktivitas Belajar (Y) memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,919, yang tergolong sangat baik (*excellent*) dan mencerminkan konsistensi internal yang sangat tinggi dari instrumen tersebut. Berdasarkan kedua hasil ini, seluruh instrumen penelitian yang digunakan, baik untuk variabel X maupun variabel Y, dinyatakan reliabel.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh instrumen dalam penelitian ini memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi dan layak digunakan untuk pengumpulan data. Hal ini menunjukkan bahwa setiap item pernyataan mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan dapat dipercaya.

#### 5. UJI NORMALITAS

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah residual dari model regresi memiliki distribusi yang normal. Asumsi normalitas merupakan salah satu prasyarat penting dalam analisis regresi parametrik, karena pelanggaran terhadap asumsi ini dapat

mengakibatkan estimasi koefisien yang bias dan uji signifikansi yang tidak valid.

Kriteria pengambilan keputusan ditetapkan berdasarkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed): apabila nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka residual dinyatakan berdistribusi normal; sebaliknya, apabila nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka residual tidak berdistribusi normal (Pallant 2020).

**Gambar 12 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		99
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.73775248
Most Extreme Differences	Absolute	.079
	Positive	.078
	Negative	-.079
Test Statistic		.079
Asymp. Sig. (2-tailed)		.130 <sup>c</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

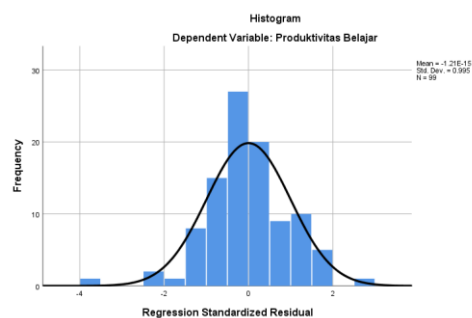
c. Lilliefors Significance Correction.

Sumber: Data Diolah Spss, 2026

Menurut (Field 2018), uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) merupakan salah satu metode yang umum digunakan untuk menguji normalitas distribusi data dengan membandingkan distribusi empiris data terhadap distribusi normal teoritis.

Berdasarkan hasil uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh sig. (2-tailed) sebesar 0,130. Karena nilai signifikansi  $0,130 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa residual dari model regresi dalam penelitian ini berdistribusi secara normal. Hal ini menandakan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi, sehingga pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana dapat dilanjutkan dan dinyatakan sah secara statistik.

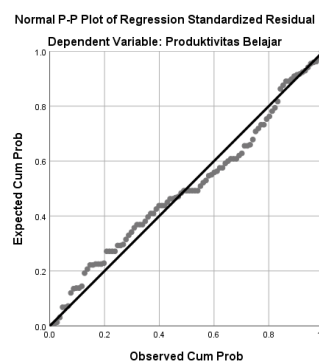
**Gambar 13 Hasil Uji Normalitas Histogram**



Sumber: Data Diolah Spss, 2026

Berdasarkan hasil uji normalitas secara visual melalui grafik histogram, terlihat bahwa distribusi data residual membentuk pola yang menyerupai kurva lonceng (*bell-shaped curve*). Hal ini dapat dilihat pada bagian batang histogram yang terkonsentrasi di tengah dan semakin menurun ke arah kiri dan kanan, serta adanya garis kurva normal yang mengikuti pola distribusi data.

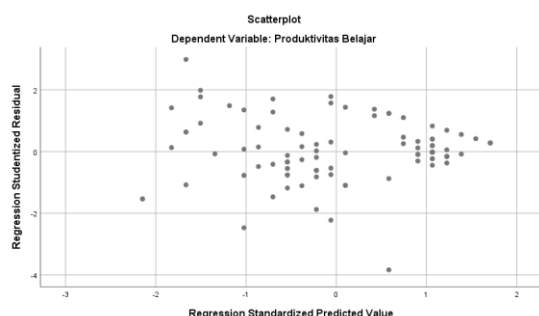
**Gambar 14 Hasil Uji Normalitas P-P Plot**



Sumber: Data Diolah Spss, 2026

Berdasarkan grafik *Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual*, terlihat bahwa titik-titik data menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis tersebut. Hal ini dapat diamati pada posisi titik-titik yang tidak menyimpang jauh dari garis diagonal, baik pada bagian awal, tengah, maupun akhir grafik.

**Gambar 15 Hasil Uji Normalitas Scatterplot**



*Sumber: Data Diolah Spss, 2026*

Berdasarkan grafik *scatterplot*, terlihat bahwa titik-titik data menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu, baik pola menyempit, melebar, maupun bergelombang. Selain itu, penyebaran titik berada di atas dan di bawah garis nol secara merata. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi.

## 6. REGRESI LINEAR SEDERHANA

Analisis regresi linear sederhana merupakan metode statistik yang digunakan untuk memodelkan hubungan fungsional antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen. Tujuan utama analisis ini adalah untuk mengkuantifikasi hubungan linier tersebut dan menggunakannya sebagai dasar prediksi nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independen yang diketahui (DOUGLAS C. MONTGOMERY, ELIZABETH A. PECK 2021).

Menurut (John W. Creswell 2018), interpretasi atas nilai koefisien regresi yang signifikan menunjukkan kontribusi nyata dari variabel independen terhadap variabel dependen dalam model yang diuji.

**Gambar 16 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

Model	Coefficients <sup>a</sup>					
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	66.490	1.812		36.694	.000
	Techno-Overload	-.650	.077	-.649	-8.412	.000

a. Dependent Variable: Produktivitas Belajar

*Sumber: Data Diolah Spss, 2026*

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen, yaitu *techno-overload* (X), terhadap variabel dependen, yaitu produktivitas belajar (Y).

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 66,490 - 0,650X$$

Nilai konstanta sebesar 66,490 menunjukkan bahwa apabila variabel *techno-overload* (X) dianggap tidak mengalami perubahan (bernilai nol), maka nilai produktivitas belajar (Y) sebesar 66,490.

Koefisien regresi variabel *techno-overload* sebesar -0,650 menunjukkan arah hubungan yang negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *techno-overload* akan menyebabkan penurunan produktivitas belajar sebesar 0,650.

Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat tekanan teknologi yang dialami mahasiswa, maka produktivitas belajar cenderung menurun. Sebaliknya, apabila tingkat *techno-overload* menurun, maka produktivitas belajar cenderung meningkat.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *techno-overload* memiliki pengaruh negatif terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

## 7. UJI T (Uji Parsial)

Uji t atau uji parsial merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah variabel independen secara individual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Menurut (Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson 2019), uji t digunakan untuk mengevaluasi signifikansi statistik dari setiap koefisien regresi dalam model. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji t adalah sebagai berikut: apabila nilai Sig. < 0,05 atau nilai t hitung > t tabel, maka variabel independen berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen; sebaliknya, apabila nilai Sig. > 0,05 atau nilai t hitung < t tabel, maka variabel independen tidak berpengaruh secara signifikan (Field 2018).

**Gambar 17 Hasil Uji T (Parsial)**

Model	Coefficients <sup>a</sup>					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	66.490	1.812		36.694	.000
	Techno-Overload	-.650	.077	-.649	-8.412	.000

a. Dependent Variable: Produktivitas Belajar

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh nilai t hitung sebesar -8,412 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *techno-overload* berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar -0,650 menunjukkan bahwa arah hubungan antara *techno-overload* dan produktivitas belajar adalah negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan *techno-overload* akan menyebabkan penurunan produktivitas belajar mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara parsial variabel *techno-overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang.

Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *techno-overload* berpengaruh negatif terhadap produktivitas belajar diterima.

## 8. UJI R (Koefisien Determinasi)

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) merupakan ukuran statistik yang menggambarkan proporsi variansi pada variabel dependen yang dapat dijelaskan oleh variabel

independen dalam suatu model regresi. Nilai  $R^2$  berkisar antara 0 hingga 1, di mana nilai yang semakin mendekati 1 menunjukkan kemampuan model yang semakin baik dalam menjelaskan variasi variabel dependen (Ghozali 2018).

**Gambar 18 Hasil Uji  $R^2$  (Koefisien Determinasi)**

Model	Model Summary			
	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649 <sup>a</sup>	.422	.416	4.762

a. Predictors: (Constant), Techno-Overload

Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan SPSS, diperoleh nilai t hitung sebesar -8,412 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *techno-overload* berpengaruh secara signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa.

Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar -0,650 menunjukkan bahwa arah hubungan antara *techno-overload* dan produktivitas belajar adalah negatif. Hal ini berarti bahwa setiap peningkatan *techno-overload* akan menyebabkan penurunan produktivitas belajar mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa secara parsial variabel *techno-overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang.

Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa *techno-overload* berpengaruh negatif terhadap produktivitas belajar diterima.

## PEMBAHASAN

### Tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa generasi Z di Subang

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa Generasi Z di Subang berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 38%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah mengalami

tekanan dalam penggunaan teknologi, meskipun intensitasnya belum berada pada tingkat yang tinggi.

Tekanan tersebut terutama dirasakan dalam bentuk peningkatan jumlah tugas serta tekanan waktu (*deadline*) dalam penyelesaian tugas berbasis teknologi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pemanfaatan teknologi dalam proses pembelajaran tidak hanya memberikan kemudahan, tetapi juga meningkatkan tuntutan akademik yang harus dihadapi oleh mahasiswa.

Dalam *perspektif* teori stres, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai *Stressor*, yaitu sumber tekanan yang timbul akibat meningkatnya tuntutan penggunaan teknologi. *Techno-overload* sebagai salah satu dimensi *technostress* menggambarkan situasi di mana individu dituntut untuk bekerja lebih cepat dan menyelesaikan lebih banyak tugas, sehingga berpotensi menimbulkan kelelahan, penurunan konsentrasi, serta berkurangnya efektivitas dalam bekerja.

Meskipun demikian, tingkat *techno-overload* yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan tersebut dalam batas tertentu. Hal ini dapat dikaitkan dengan karakteristik Generasi Z yang memiliki tingkat adaptasi yang relatif tinggi terhadap perkembangan teknologi.

Namun demikian, kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian, mengingat tekanan teknologi yang terus meningkat berpotensi berkembang menjadi sumber stres yang lebih tinggi dan berdampak negatif terhadap kinerja individu. Dalam konteks penelitian ini, kinerja individu tercermin dalam produktivitas belajar mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Subang telah mengalami *techno-overload* dalam tingkat sedang, yang menunjukkan adanya tekanan penggunaan teknologi yang berpotensi memengaruhi kinerja individu apabila tidak dikelola secara optimal.

### ***Techno-overload* berpengaruh terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dan uji t (parsial), diketahui bahwa variabel *techno-overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar -0,650 serta nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan tingkat *techno-overload* akan diikuti oleh penurunan produktivitas belajar mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi tekanan yang dirasakan akibat penggunaan teknologi, maka semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mencapai hasil belajar secara efektif dan efisien.

Dalam *perspektif* teori stres, kondisi ini dapat dijelaskan bahwa *techno-overload* berperan sebagai *Stressor* yang menimbulkan tekanan psikologis pada individu. Ketika tuntutan penggunaan teknologi melebihi kapasitas individu dalam mengelolanya, maka akan muncul kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya efektivitas dalam menyelesaikan tugas. Kondisi tersebut pada akhirnya berdampak pada penurunan kinerja individu yang dalam penelitian ini tercermin dalam produktivitas belajar. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *technostress*, khususnya *techno-overload*, memiliki dampak negatif terhadap produktivitas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan teknologi, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat menjadi faktor yang menghambat kinerja individu.

Meskipun pada hasil deskriptif menunjukkan bahwa tingkat produktivitas belajar mahasiswa berada pada kategori tinggi, namun secara simultan tekanan teknologi tetap memberikan pengaruh negatif yang signifikan. Hal ini

menunjukkan bahwa mahasiswa masih mampu mempertahankan produktivitasnya, tetapi dalam kondisi yang dipengaruhi oleh tekanan penggunaan teknologi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *techno-overload* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang, sehingga semakin tinggi tingkat tekanan teknologi yang dialami, maka produktivitas belajar cenderung mengalami penurunan.

### **Techno-overload berpengaruh terhadap produktivitas belajar mahasiswa generasi Z di Subang**

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana dan uji t (parsial), diperoleh bahwa variabel *techno-overload* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar  $-0,650$  serta nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang mengindikasikan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa, maka produktivitas belajar cenderung mengalami penurunan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat tekanan teknologi yang dirasakan, maka produktivitas belajar mahasiswa akan semakin meningkat. Dengan demikian, *techno-overload* terbukti menjadi faktor yang memengaruhi kinerja individu, khususnya dalam konteks produktivitas belajar.

Secara teoritis, hasil ini sejalan dengan pendekatan teori stres yang menjelaskan bahwa tekanan yang berlebihan (*Stressor*) dapat menimbulkan dampak negatif terhadap individu. *Techno-overload* sebagai bagian dari *technostress* mencerminkan kondisi di mana individu dihadapkan pada tuntutan penggunaan teknologi yang tinggi, seperti meningkatnya jumlah tugas, tekanan waktu, serta keharusan untuk bekerja lebih cepat. Apabila kondisi tersebut tidak dapat

dikelola dengan baik, maka akan memicu kelelahan, penurunan konsentrasi, serta menurunnya efektivitas dalam menyelesaikan tugas.

Dalam kerangka *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), *techno-overload* berperan sebagai *Stressor* yang menimbulkan *Strain* (tekanan psikologis), yang kemudian berdampak pada *Outcome* berupa penurunan kinerja individu. Dalam penelitian ini, kinerja individu direpresentasikan melalui produktivitas belajar mahasiswa.

Meskipun secara deskriptif produktivitas belajar mahasiswa berada pada kategori tinggi, hasil analisis inferensial menunjukkan bahwa tekanan teknologi tetap memberikan pengaruh negatif yang signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa masih mampu mempertahankan produktivitasnya, namun dalam kondisi yang dipengaruhi oleh tekanan penggunaan teknologi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *techno-overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa Generasi Z di Subang. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan teknologi menjadi hal yang penting agar tekanan yang muncul tidak berdampak pada penurunan kinerja individu.

## **KESIMPULAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat *techno-overload* yang dialami mahasiswa Generasi Z di Subang berada pada kategori sedang, dengan persentase sebesar 38%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah merasakan adanya tekanan dalam penggunaan teknologi, terutama dalam bentuk peningkatan jumlah tugas dan tekanan waktu (*deadline*), meskipun tekanan tersebut masih berada pada batas yang dapat dikelola. Di sisi lain, tingkat produktivitas belajar mahasiswa

berada pada kategori tinggi, dengan persentase sebesar 72%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu memanfaatkan teknologi secara efektif untuk meningkatkan kualitas hasil kerja, menyelesaikan lebih banyak tugas, serta meningkatkan performa akademik. Dalam *perspektif* Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), kondisi ini mencerminkan bahwa produktivitas belajar merupakan bentuk kinerja individu yang berada pada tingkat baik.

Namun demikian, hasil analisis inferensial menunjukkan adanya hubungan yang berbeda antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil regresi linear sederhana diperoleh persamaan  $Y = 66,490 - 0,650X$ , yang menunjukkan bahwa *techno-overload* memiliki arah hubungan yang negatif terhadap produktivitas belajar. Hal ini diperkuat oleh hasil uji t (parsial) dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , yang menunjukkan bahwa *techno-overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 42,2% menunjukkan bahwa *techno-overload* memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variasi produktivitas belajar, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat produktivitas belajar yang tinggi, tekanan penggunaan teknologi tetap memberikan dampak negatif terhadap kinerja individu. Dalam kerangka teori *Stressor–Strain–Outcome* (SSO), *techno-overload* berperan sebagai *Stressor* yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan berdampak pada penurunan produktivitas belajar. Oleh karena itu, pengelolaan penggunaan teknologi menjadi hal yang sangat penting agar tekanan yang muncul tidak berkembang menjadi faktor yang dapat menurunkan kinerja individu, sehingga mahasiswa tetap dapat memanfaatkan teknologi secara optimal dalam mendukung aktivitas belajarnya.

## B. Saran

## 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat mengelola penggunaan teknologi secara lebih bijak agar tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan dalam proses pembelajaran. Pengelolaan tersebut dapat dilakukan melalui pengaturan waktu yang efektif, penentuan prioritas dalam menyelesaikan tugas, serta peningkatan kemampuan manajemen diri dalam menghadapi tuntutan akademik berbasis teknologi. Selain itu, mahasiswa juga perlu menghindari penggunaan teknologi secara berlebihan yang tidak berkaitan dengan aktivitas belajar, sehingga penggunaan teknologi dapat tetap memberikan manfaat optimal tanpa menurunkan produktivitas belajar sebagai bentuk kinerja individu.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi produktivitas belajar, seperti motivasi belajar, manajemen waktu, atau faktor lingkungan. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan objek penelitian serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed methods*, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh tekanan teknologi terhadap kinerja individu.

## IMPLIKASI DAN KETERBATASAN

### A. Implikasi

Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting baik secara teoritis maupun praktis dalam konteks pengelolaan sumber daya manusia, khususnya pada mahasiswa sebagai individu yang berada dalam lingkungan akademik berbasis teknologi. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat konsep bahwa *techno-overload* sebagai bagian dari *technostress* berperan sebagai faktor yang dapat memengaruhi kinerja individu.

Temuan bahwa *techno-overload* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar menunjukkan bahwa tekanan penggunaan teknologi tidak selalu berdampak positif, melainkan dapat menurunkan efektivitas individu dalam menyelesaikan tugas apabila tidak dikelola dengan baik.

Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan teknologi dalam pembelajaran perlu dikelola secara seimbang agar tidak menimbulkan tekanan yang berlebihan. Bagi mahasiswa, implikasi ini menekankan pentingnya kemampuan dalam mengatur penggunaan teknologi, mengelola beban tugas, serta meningkatkan manajemen waktu agar produktivitas belajar tetap optimal. Sementara itu, bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini menjadi dasar untuk mempertimbangkan kebijakan dalam pemberian tugas berbasis teknologi agar tetap sesuai dengan kapasitas mahasiswa.

Lebih lanjut, dalam *perspektif* Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM), produktivitas belajar yang tinggi mencerminkan kinerja individu yang baik, namun keberadaan *techno-overload* yang memberikan pengaruh negatif menunjukkan bahwa kinerja tersebut berada dalam kondisi yang rentan terhadap tekanan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan yang tepat terhadap penggunaan teknologi agar kinerja individu dapat dipertahankan dan ditingkatkan secara berkelanjutan.

## B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Pertama, penelitian ini hanya menggunakan satu variabel independen, yaitu *techno-overload*, dalam menjelaskan produktivitas belajar mahasiswa. Sementara itu, hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain di luar penelitian ini yang juga memengaruhi produktivitas belajar, sehingga hasil penelitian ini belum sepenuhnya menggambarkan seluruh faktor yang memengaruhi kinerja individu.

Kedua, penelitian ini terbatas pada objek penelitian, yaitu mahasiswa Generasi Z di Kabupaten Subang, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas untuk populasi yang berbeda. Perbedaan karakteristik responden, lingkungan akademik, serta tingkat penggunaan teknologi di wilayah lain memungkinkan adanya hasil yang berbeda.

Dengan demikian, keterbatasan-keterbatasan tersebut diharapkan dapat menjadi pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang lebih komprehensif, baik dari segi variabel, metode, maupun cakupan penelitian.

## REFERENCES

- Amin, Eatedal Basheer, Rand Al-dmour, Hani Al-dmour, and Ahmed Al-dmour. 2024. "Technostress Impact on Educator Productivity : Gender Differences in Jordan ' s Higher Education." 22(8):60–75.
- Atrian, Armita, and Saleh Ghobbeh. 2023. "Technostress and Job Performance : Understanding the Negative Impacts and Strategic Responses in the Workplace."
- Chris Chapman, Kerry Rodden. 2023. *Quantitative User Experience Research*.
- Christian, Maier. 2014. *TECHNOSTRESS THEORETICAL FOUNDATION AND EMPIRICAL EVIDENCE\_*.
- Creswell, Jhon W. Creswell J. David. 2023. *Six Edition Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*.
- Deepa Sethi, Vijay Pereira, Vikas Arya. n.d. "Effect of Technostress on Academic Productivity : E-Engagement Through Persuasive Communication." 30(5):1–19. doi:10.4018/JGIM.290365.
- DOUGLAS C. MONTGOMERY, ELIZABETH A. PECK, G. GEOFFREY VINING. 2021. *Introduction to Linear Regression Analysis (6th Ed.)*.
- Elvyra, Shandra, and Sudarsono Putri. 2026. "The Effect of Social Media Overload , Exhaustion , and

- Technostress on Student ' s Learning Productivity Using Stressor-Strain-Outcome Model." (October 2023). doi:10.1145/3626641.3627147.
- Field, A. 2018. *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th Ed.)*. SAGE Publications.
- Gerry Dessler. 2020. *Human Resource Management*.
- Ghozali, H. Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS 25*.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. 2019. *Multivariate Data Analysis (8th Ed.)*.
- Harahap, Khairunnisa, Akmal Nasution, Erny Purba, and Andri Zainal. 2023. "The Effect of Technostress on Technology-Based Learning on Academic Productivity with Job Outcome Students as Intervening Variables." 1292–1302. doi:3. [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-008-4\\_138](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-008-4_138).
- John W. Creswell, J. David Creswell. 2018. *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches Fifth Edition*. SAGE Publications, Inc.
- Kulikowski, Konrad, and Martina Rašticová. 2022. "TECHNOSTRESS OF STUDENTS DURING COVID-19 - A SIGN OF THE TIME ?" 18(December):234–49.
- Libretexts, Libretexts. 2026. *PRINCIPLES OF MANAGEMENT*. LibreTexts.
- Machali, Imam. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan.
- Maqbool, Saadia, Seema Daud, Fajar Saqib, Insha Noor, Al Majid, Hamna Arif, and Hassan Ali. 2025. "Technostress among Medical Students and Its Impact on Perceived Academic Productivity at a Private Sector Medical College, Lahore." 31(June):220–26.
- Pallant, Julie. 2020. *For the SPSS Survival Manual Website , Go To*. Routledge.
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. 2025. <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/>.
- Priatna, Deden Komar, Ratna Koba Susanti, and Mohammad Yahya Arief. 2025. *Manajemen Sumber Daya Manusia*.
- Richard S. Lazarus, Ph. D., and Ph. D. Susan Folkman. 1984. *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. Springer Publishing Company.
- Ridwan, Akbar. 2025. "Dominasi Gen Z Dan Milenial Internet 2024." [https://www.scribd.com/document/945947995/Persentase-Pengguna-Internet-Di-Indonesia-Berdasarkan-Generasi-2024?utm\\_source=chatgpt.com](https://www.scribd.com/document/945947995/Persentase-Pengguna-Internet-Di-Indonesia-Berdasarkan-Generasi-2024?utm_source=chatgpt.com).
- Sahir, Syafrida Hapni. 2022. *METODOLOGI PENELITIAN*.
- Saleem, Farida. 2024. "Technostress in Students and Quality of Online Learning : Role of Instructor and University Support." (February). doi:10.3389/feduc.2024.1309642.
- Upadhyaya, Pallavi. 2021. "Impact of Technostress on Academic Productivity of University Students." 1647–64.
- Veronica, Aries, Muhamad Abas, and Nurul Hidayah. 2022. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- Wafa, Izzul. 2025. "Tujuan Utama Masyarakat Indonesia Mengakses Internet." [https://data.goodstats.id/statistic/simak-tujuan-masyarakat-indonesia-akses-internet-2024-9eMYC?utm\\_source=chatgpt.com](https://data.goodstats.id/statistic/simak-tujuan-masyarakat-indonesia-akses-internet-2024-9eMYC?utm_source=chatgpt.com).
- Wang, Qiong, and Ni Yao. 2025. "Understanding the Impact of Technology Usage at Work on Academics ' Psychological Well-Being : A Perspective of Technostress." 1–12.