

## Perbedaan General Self-Efficacy Dan Sns Self-Efficacy Pada Remaja Akhir Generasi Z

Atika Mentari Nataya Nasution, Cut Sarah

Universitas Medan Area, Indonesia

Email: 11086amnn@gmail.com

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan antara General Self-Efficacy (GSE) dan Social Networking Site Self-Efficacy (SNS-SE) pada remaja akhir Generasi Z. Tingginya paparan digital pada generasi ini diduga memengaruhi profil efikasi diri yang berbeda antara konteks digital dan non-digital. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan metode komparatif. Sampel berjumlah 100 remaja akhir berusia 18–20 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. GSE diukur menggunakan General Self-Efficacy Scale versi Indonesia yang diadaptasi oleh Novrianto, Marrettih, dan Wahyudi (2019), sedangkan SNS-SE diukur menggunakan Social Networking Site Self-Efficacy Scale versi Indonesia yang diadaptasi oleh Suherman dkk. (2024). Analisis data dilakukan dengan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara GSE dan SNS-SE ( $p = 0.000$ ). Rata-rata GSE ( $M = 24.38$ ) lebih rendah dibandingkan SNS-SE ( $M = 63.87$ ), mengindikasikan bahwa remaja Generasi Z memiliki kepercayaan diri lebih tinggi pada aktivitas digital dibandingkan tantangan kehidupan nyata. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi untuk memperkuat efikasi diri dalam konteks non-digital.

**Kata kunci:** General Self-Efficacy; Social Networking Site Self-Efficacy; Generasi Z.

### Abstract

*This study aims to analyze the difference between General Self-Efficacy (GSE) and Social Networking Site Self-Efficacy (SNS-SE) in late adolescents of Generation Z. The high digital exposure in this generation is suspected to affect the different self-efficacy profiles between digital and non-digital contexts. The study used a non-experimental quantitative approach with a comparative method. The sample consisted of 100 late adolescents aged 18–20 years who were selected through purposive sampling technique. GSE was measured using the Indonesian version of the General Self-Efficacy Scale adapted by Novrianto, Marrettih, and Wahyudi (2019), while SNS-SE was measured using the Indonesian version of the Social Networking Site Self-Efficacy Scale adapted by Suherman et al. (2024). Data analysis was carried out by paired sample t-test. The results showed a significant difference between GSE and SNS-SE ( $p = 0.000$ ). The average GSE ( $M = 24.38$ ) was lower than SNS-SE ( $M = 63.87$ ), indicating that Generation Z teens have higher confidence in digital activities than real-life challenges. These findings confirm the need for interventions to strengthen self-efficacy in non-digital contexts.*

**Keywords:** General Self-Efficacy; Social Networking Site Self-Efficacy; Generation Z.

\*Correspondence Author: Atika Mentari Nataya Nasution  
Email: 11086amnn@gmail.com



## PENDAHULUAN

Generasi Z adalah individu yang lahir pada antara tahun 1997 – 2012 (Nurlaila, dkk., 2024). Generasi Z atau biasa disingkat sebagai Gen Z juga memiliki julukan lain yakni iGeneration, Generasi net, Generasi Internet, atau Digital Native. Hal ini dikarenakan Generasi Z lahir dan tumbuh saat perkembangan teknologi mulai pesat, seperti internet, media sosial, dan handphone (Arum, dkk., 2023).

Fenomena ini memberikan keunikan dalam perkembangan Gen Z. Gen Z dinilai memiliki nilai karakter yang fleksibel, rasa ingin tahu akan dunia internet, kreatif, cerdas, dan lebih terbuka dan toleransi terhadap perbedaan individu. Gen Z juga dianggap sebaga individu yang

mampu melakukan multiplatform digital, artinya Gen Z mampu mengelola lebih dari satu media sosial di internet, seperti Instagram, Tiktok, X (Twitter), Facebook, Youtube. Pengelolaan media sosial pada Gen Z juga mencerminkan kreativitas yang tinggi pada mereka. Hal ini dapat dinilai dari Gen Z mampu menghasilkan video dengan visual yang estetik, membuat konten digital yang viral, konten edukasi yang menarik, dan lain-lain (Nurlaila, dkk., 2024).

Di balik kelebihan dan keuntungan yang dimiliki Gen Z terdapat kelemahan yang perlu disoroti (Putri, 2025; Rusli et al., 2024). Sebagai akibat, Gen Z yang lahir dengan segala kemudahan mendapatkan akses informasi membuat Gen Z cenderung berpikir instan, enggan untuk keluar dari zona nyaman, rapuh secara mental, serta memiliki daya juang yang rendah. Karakteristik ini membuat Gen Z juga disebut sebagai Generasi Strawberry. Selayaknya buah strawberry, yang terlihat cantik dan menarik dari luar, tetapi sangat rapuh dan mudah rapuh ketika ada tekanan (Simanjuntak, 2024). Daya juang yang rendah membuat Gen Z dianggap generasi yang sulit diatur dan egois karena menginginkan situasi sesuai dengan kenyamanan mereka, tanpa mau berjuang keras terlebih dahulu untuk menyelesaikan tantangan-tantangan yang dihadapi dalam kehidupan.

Dalam kajian ilmu Psikologi, keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas dan tantangan dikenal sebagai self-efficacy. Konsep self-efficacy pertama kali dikaji oleh Albert Bandura sebagai bagian dari pengembangan Social Cognitive Theory (SCT). Konsep self-efficacy mencerminkan keyakinan diri yang optimis, yaitu keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas baru atau sulit serta mengatasi kesulitan. Penjelasan lain mencakup bahwa self-efficacy merujuk pada sifat kegigihan individu dalam menghadapi hambatan serta pulih dari kegagalan (Bandura, 1997).

Konsep ini dapat menjelaskan penyebab fenomena jika ada dua individu dengan kemampuan objektif yang mirip dapat menunjukkan performa yang sangat berbeda. Hal ini bukan dikarenakan kapasitas kognitif atau keterampilan, tetapi karena tingkat keyakinan mereka terhadap kemampuan tersebut. Individu dengan self-efficacy yang tinggi memiliki keyakinan bahwa ia mampu menguasai tugas, cenderung berusaha kuat, serta tidak menghindari dari tantangan. Sebaliknya, individu dengan self-efficacy yang rendah maka bertindak secara ragu bahkan menghindari tugas dan tantangan (Schwarzer & Luszczynska, 2008).

Selama ini, self-efficacy dipahami dalam konteks pengerjaan tugas saja (task-specific). Schwarzer & Luszczynska (2008) mengembangkan konsep General Self-Efficacy sebagai bentuk self-efficacy yang bersifat global. General Self-efficacy (GSE) diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengelola berbagai tuntutan dan tantangan dalam kehidupan secara umum. Konsep ini menggambarkan persepsi global terhadap kapasitas diri dalam mengatasi tantangan, mempertahankan kontrol personal, dan menyusun strategi pemecahan masalah.

General self-efficacy dianggap sebagai aspek yang relatif stabil dalam diri seseorang karena mencerminkan evaluasi umum terhadap kapasitas pribadi berdasarkan pengalaman keberhasilan, kegagalan, serta interpretasi terhadap respons lingkungan. Dalam kehidupan sehari-hari, individu dengan general self-efficacy tinggi cenderung melihat hambatan sebagai sesuatu yang dapat dikelola, lebih persisten, serta menunjukkan pola coping yang lebih adaptif.

Berbeda dengan general self-efficacy yang bersifat luas dan umum, social networking sites self-efficacy (SNS-SE) merupakan keyakinan diri yang bersifat spesifik konteks, yaitu

terkait kemampuan seseorang dalam menggunakan platform media sosial. SNS-SE adalah bentuk efikasi diri yang bersifat domain spesifik, yaitu keyakinan individu mengenai kemampuannya menggunakan media sosial secara efektif. SNS -SE meneliti keyakinan diri pengguna dalam mengelola fitur-fitur, interaksi, dan aktivitas online di platform digital.

SNS-SE mencakup aspek teknis seperti kemampuan menggunakan fitur unggah, pengaturan privasi, serta navigasi antarmuka, sekaligus mencakup aspek sosial seperti kemampuan berkomunikasi, menyesuaikan diri dengan audiens, dan memahami dinamika respons sosial di media digital. Karena bersifat sangat kontekstual, SNS-SE mudah dipengaruhi oleh pengalaman langsung pengguna, perubahan teknologi, dan intensitas pemaparan terhadap media sosial. Individu dengan SNS-SE tinggi menunjukkan kenyamanan dan kompetensi digital yang lebih baik, dan cenderung mendapatkan informasi digital yang lebih akurat sementara individu dengan SNS-SE rendah cenderung menghindari aktivitas online atau merasa cemas ketika harus berinteraksi di ruang digital (Hocevar, et al, 2014).

Menurut Ruggieri,et al (2023) social networking sites self-efficacy (SNS-SE) merujuk pada keyakinan individu mengenai kemampuan mereka untuk melakukan interaksi sosial di platform digital serta sejauh mana mereka merasa mampu menjalankan berbagai tindakan di ruang virtual sebagai respons terhadap tuntutan atau instruksi tertentu. Ruggieri menekankan bahwa interaksi melalui media sosial bukan hanya aktivitas teknis, tetapi juga melibatkan keyakinan individu tentang kemampuannya berperilaku secara efektif di lingkungan virtual. Social Network Site Self-Efficacy Scale (SNS-SES) untuk mengukur sejauh mana seseorang merasa mampu menjalankan berbagai tugas di media sosial, seperti mengelola hubungan interpersonal, memahami aspek teknologis, berkomunikasi secara sosial, dan mengatur respon emosional.

Temuan dari pengukuran ini menunjukkan bahwa self-efficacy dalam bermedia sosial menjadi kompetensi penting dalam era digital karena memengaruhi cara individu mengekspresikan diri, berpartisipasi dalam interaksi sosial, serta menghadapi tantangan psikologis di platform digital. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang tumbuh berdampingan dengan teknologi digital dan media sosial, sehingga Gen Z dituntut untuk menyeleraskan antara dunia nyata dan digital. Hal ini berdampak dalam pemenuhan tugas-tugas perkembangan, pembentukan identitas diri, serta interaksi sosial Gen Z banyak berlangsung di ruang digital. Namun, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingginya eksposur dan keterampilan digital tidak selalu sejalan dengan kekuatan psikologis internal, termasuk self -efficacy secara umum. Fenomena ini mengindikasikan bahwa seseorang dapat sangat percaya diri dalam mengelola interaksi dan aktivitas di media sosial, tetapi tidak menunjukkan keyakinan serupa dalam menghadapi tantangan kehidupan nyata, atau sebaliknya (Eastin & LaRose, 2000; Hocevar et al., 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan antara *general self-efficacy* dan *SNS self-efficacy* pada remaja akhir Generasi Z, mengingat intensitas penggunaan media sosial yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari kelompok usia ini. Secara khusus, penelitian ini berupaya memahami bagaimana keyakinan diri secara umum dibandingkan dengan keyakinan diri dalam konteks penggunaan jejaring sosial, serta faktor kontekstual yang memengaruhi perbedaan tersebut.

Manfaat penelitian ini secara teoretis diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi perkembangan dan psikologi media, khususnya terkait dinamika self-efficacy pada Generasi Z

di era digital. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pendidik, orang tua, konselor, dan pembuat kebijakan dalam merancang intervensi edukatif dan program literasi digital yang lebih tepat sasaran untuk mendukung perkembangan psikososial remaja akhir dalam menghadapi tantangan interaksi sosial, baik secara luring maupun daring.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental, dengan metode komparasi. Penelitian kuantitatif non eksperimental adalah penelitian ini berfokus pada pengolahan data numerik untuk menguji perbedaan antar kelompok secara statistik, serta peneliti tidak memberikan perlakuan atau manipulasi variabel, melainkan mengamati kondisi yang sudah terjadi secara alami pada subjek Metode komparatif digunakan untuk membandingkan dua kelompok atau lebih guna mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan pada variabel penelitian yang dikaji (Creswell, 2014).

Populasi pada penelitian ini adalah remaja akhir generasi Z yakni berusia 18 – 20 tahun. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan dan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Creswell, 2014). Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini, yaitu remaja akhir Generasi Z yang berusia 18–20 tahun dan aktif menggunakan media sosial. Pada penelitian ini diperoleh jumlah sampel sebanyak 100 orang.

Pada variabel General Self-Efficacy (GSE) diukur dengan alat ukur General Self Efficacy Scale oleh Schwarzer dan Jerusalem (1995) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Novrianto, Marretti, dan Wahyudi (2019). Skala GSE mengukur hanya satu faktor yakni general self-efficacy. General Self Efficacy Scale memiliki konsistensi internal pada berbagai sampel di banyak negara, dengan nilai Cronbach's alpha yang berkisar antara .75 hingga .91 (Novrianto, Marretti, dan Wahyudi, 2019).

General Self Efficacy Scale versi Indonesia berbentuk skala Likert yang terdiri dari 10 (sepuluh) aitem dengan 5 (lima) pilihan jawaban. Skala likert adalah skala pengukuran sikap yang meminta responden menunjukkan tingkat persetujuan terhadap pernyataan yang diberikan melalui pilihan jawaban berjenjang, mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju (Sugiyono, 2019). Adapun pilihan jawaban pada alat ukur ini yakni STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), N (Netral), CS (Cukup Sesuai), SS (Sangat Sesuai).

Pada variabel Social Networking Site Self Efficacy (SNS-SES) diukur dengan alat ukur Social Networking Site Self Efficacy Scale oleh Rugierri et al, (2023) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Suherman, dkk (2024). Skala SNS-SES ini mengukur 4 (empat) dimensi yakni Task oriented/Technological Self-Efficacy, Task-Oriented/Social Self-Efficacy, Interpersonal Self-Efficacy, dan Emotional Self-Efficacy. Social Networking Site Self Efficacy Scale versi Indonesia memiliki nilai Cronbach's alpha sebesar .90 (Suherman, dkk. 2024).

*Social Networking Site Self Efficacy Scale* versi Indonesia berbentuk skala Likert yang terdiri dari 21 (dua puluh satu) aitem dengan 5 (lima) pilihan jawaban. Adapun pilihan jawaban pada alat ukur ini yakni STS (Sangat Tidak Sesuai), TS (Tidak Sesuai), CS (Cukup Sesuai), S (Sesuai), SS (Sangat Sesuai).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian Hasil Penelitian ini akan memberikan gambaran yang komprehensif mengenai data penelitian. Bagian ini diawali dengan penyajian tabel deskriptif usia responden sebagai informasi dasar mengenai karakteristik sampel. Penyajian data demografis diperlukan agar pembaca dapat memahami konteks partisipan yang terlibat dalam studi. Selanjutnya, disajikan hasil uji normalitas yang berfungsi untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Pemenuhan asumsi ini penting agar teknik analisis yang digunakan dapat memberikan hasil yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis. Setelah itu, dipaparkan hasil statistika deskriptif variabel dan uji hipotesis yang bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan menguji perbedaan yang diharapkan.

**Tabel 1. Hasil Distribusi Frekuensi Usia**

Usia	Frekuensi	Persentase
<20 Tahun	64	64
≥20 Tahun	36	36
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa responden dengan usia <20 tahun sebanyak 64 orang dengan persentase 64% sedangkan usia ≥20 tahun sebanyak 36 orang dengan persentase 36%,

**Tabel 2. Hasil Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – laki	10	10
Perempuan	90	90
Total	100	100

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada jenis kelamin, responden dengan jenis kelamin laki – laki sebanyak 10 orang dengan persentase 10% sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 90 orang dengan persentase 90%

**Tabel 3. Hasil Statistika Deskriptif Variabel Penelitian**

Kelas	Min	Maks	Mean	SD
General Self Efficacy	12	40	24.38	5.928
SNS Self Efficacy	41	84	63.87	8.396

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada General Self Efficacy, nilai minimum sebesar 12 dan nilai maksimum sebesar 40 dengan nilai mean sebesar 24.38 diikuti standar deviasi sebesar 5.928. Sedangkan pada SNS Self Efficacy, nilai minimum sebesar 41 dan nilai maksimum sebesar 84 dengan nilai mean sebesar 63.87 diikuti standar deviasi sebesar 8.396.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, Ada dua cara untuk mendeteksi apakah data berdistribusi normal atau tidak dalam uji normalitas, yaitu dengan cara analisis grafik dan analisis statistik, Akan tetapi pengujian secara statistic lebih efektif dan akurat untuk digunakan, Pada penelitian ini, uji

normalitas secara analisis statistik menggunakan uji Kolmogorov Smirnov karena data > 30 Orang, untuk melakukan pengambilan keputusan dalam uji normalitas Kolmogorov Smirnov dapat dilakukan dengan membandingkan nilai Sig, dengan signifikansi yang digunakan  $\alpha=0,05$ , Dasar pengambilan keputusan adalah melihat angka probabilitas  $p$ , dengan ketentuan sebagai berikut:

- a) Jika nilai Sig, > 0,05 maka asumsi normalitas terpenuhi
- b) Jika nilai Sig, < 0,05 maka asumsi normalitas tidak terpenuhi

Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan analisis statistik yang tersaji pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Statistic	df	Sig.
General Self Efficacy	0.076	100	0.167
SNS Self Efficacy	0.088	100	0.056

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada General Self Efficacy memiliki nilai sig. sebesar 0.167 sedangkan pada SNS Self Efficacy memiliki nilai sig. sebesar 0.056. Keduanya memiliki nilai sig. > 0.05, dengan demikian dapat diputuskan bahwa data berdistribusi normal dan pengujian dapat menggunakan uji Paired Sampe T-Test.

Dalam penelitian ini, uji *paired sample t-test* digunakan karena seluruh data berasal dari satu kelompok responden yang memperoleh dua pengukuran berbeda, sehingga setiap partisipan memiliki dua skor yang saling berpasangan. Uji ini sesuai untuk menganalisis apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua nilai rata-rata dari pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama, baik berupa dua waktu pengukuran maupun dua alat ukur yang diberikan pada kelompok yang sama (Field, 2018; Gravetter & Wallnau, 2017). Berikut merupakan hipotesis dan dasar pengambilan keputusan sebagai berikut,

Hipotesis

H0 = Tidak ada perbedaan antara General Self Efficacy dengan SNS Self Efficacy Pada Remaja Akhir Generasi Z

H1 = Ada perbedaan antara General Self Efficacy dengan SNS Self Efficacy Pada Remaja Akhir Generasi Z

### Dasar Pengambilan Keputusan

Jika nilai Sig, < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Jika nilai Sig, > 0,05 maka H0 diterima dan H1 ditolak.

Berikut merupakan hasil dari uji *Paired Sampel T-Test* yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample T-test**

Variabel	Nilai (Mean $\pm$ SD)	Confidence Interval 95%		P - Value
		Batas Bawah	Batas Atas	
General Self Efficacy	24.38 $\pm$ 5.928	23.20	25.56	0.000
SNS Self Efficacy	63.87 $\pm$ 8.396	62.20	65.54	

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada General Self Efficacy memiliki nilai mean sebesar 24.38 sedangkan pada SNS Self Efficacy memiliki nilai mean sebesar 63.87,

Artinya nilai rata-rata dari variabel General Self Efficacy lebih kecil daripada variabel SNS Self Efficacy, Selain itu didapatkan juga nilai sig, sebesar 0.000, nilai tersebut  $< 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian dapat diputuskan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara General Self Efficacy dengan SNS Self Efficacy pada remaja akhir Generasi Z.

Berdasarkan nilai rata-rata GSE ( $M = 24.38$ ) lebih rendah dibandingkan SNS-SE ( $M = 63.87$ ) dapat mengindikasikan bahwa keyakinan diri remaja akhir Generasi Z dalam menghadapi tugas umum atau tantangan kehidupan sehari-hari cenderung lebih rendah dibandingkan keyakinan diri mereka dalam mengelola aktivitas berbasis media sosial. Hasil uji paired sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi 0.000 ( $< 0.05$ ) memperkuat kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara General Self-Efficacy (GSE) dan SNS Self-Efficacy (SNS-SE).

Perbedaan ini dapat dipahami melalui karakteristik Generasi Z yang menjadi bagian besar dari responden. Generasi Z dikenal sebagai generasi yang lahir dan tumbuh dalam lingkungan digital sehingga memiliki literasi teknologi dan media sosial yang tinggi (Dimock, 2019). Tingginya paparan digital sejak dini membentuk kompetensi berbasis teknologi yang lebih kuat dibandingkan kompetensi dalam menghadapi tantangan umum yang bersifat non-digital. Kondisi ini menyebabkan SNS Self-Efficacy, yang berkaitan dengan kemampuan menggunakan media sosial, cenderung lebih tinggi dibandingkan General Self-Efficacy.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Pasenrigading, Nur, Daud (2025) yang mengungkapkan bahwa dunia digital memberikan ruang ekspresi yang luas bagi remaja dalam membangun identitas diri. Remaja antusias untuk melakukan eksplorasi secara aktif. Adapun perilaku eksplorasi ini berupa menampilkan minat, nilai serta kekhasan personal remaja melalui berbagai jenis konten media sosial, seperti foto, video, maupun dalam bentuk tulisan. Kemudian, interaksi sosial yang diperoleh di dunia digital memberikan bentuk dukungan sosial yang berperan dalam memperkuat identitas diri, kepercayaan akan kemampuan diri sendiri serta kesejahteraan emosional remaja.

Penelitian lain oleh Nesi, Telzer dan Prinstein (2020) membuktikan bahwa terdapat perbedaan perkembangan psikologis remaja di konteks digital dan nyata. Di dunia digital lebih memungkinkan remaja untuk melatih membangun ketangguhan melewati tantangan, membentuk keahlian, bahkan menghadapi tantangan psikologis. Hal ini dikarenakan pada dunia digital menawarkan beberapa fitur yang menarik seperti adanya anonimitas, lingkungan yang lebih terkontrol, dan adanya pilihan untuk mematikan fitur kapanpun. Fitur-fitur ini membuat remaja merasa aman untuk mengeksplorasi diri tanpa khawatir akan penilaian buruk dari orang lain terhadap kemampuannya. Selain itu, penelitian Valkenburg & Peter (2008) menunjukkan bahwa interaksi media sosial yang positif dapat meningkatkan persepsi kompetensi dan regulasi diri pada remaja.

Sebaliknya, skor GSE yang lebih rendah mencerminkan tantangan umum yang dihadapi Generasi Z. Meskipun unggul pada ranah digital, beberapa penelitian menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan profesional di dunia nyata (Twenge, 2017). Hal ini dapat berkontribusi pada rendahnya keyakinan diri dalam konteks non-digital sehingga skor GSE lebih rendah dibandingkan SNS-SE. Sejalan dengan teori self-efficacy Bandura (1997), efikasi diri bersifat

domain-specific sehingga individu dapat merasa sangat kompeten dalam satu konteks (digital), namun kurang percaya diri dalam konteks lain (kehidupan sehari-hari).

Hasil penelitian ini juga mendukung hasil penelitian dari Nesi, Telzer dan Prinstein (2020) menekankan bahwa kemampuan yang berkembang di ruang digital tidak selalu ditransfer ke konteks kehidupan nyata yang lebih kompleks, seperti kemampuan coping, problem solving, dan regulasi emosi. General self-efficacy membutuhkan pengalaman keberhasilan di dunia nyata, seperti kemampuan mengatasi masalah, regulasi emosi, dan menghadapi situasi sosial yang kompleks. Namun, berkurangnya intensitas interaksi tatap muka dan meningkatnya ketergantungan pada ruang digital membuat remaja Generasi Z tidak selalu memperoleh pengalaman keberhasilan tersebut.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa Generasi Z memiliki profil self-efficacy yang lebih kuat pada ranah digital, namun tidak selalu tercermin pada ranah umum. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya intervensi atau program pengembangan yang tidak hanya memanfaatkan kompetensi digital mereka, tetapi juga memperkuat General Self-Efficacy untuk mendukung kemampuan mereka menghadapi tantangan kehidupan yang lebih luas.

## **KESIMPULAN**

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara General Self-Efficacy (GSE) dan SNS Self-Efficacy (SNS-SE) pada remaja akhir Generasi Z, di mana rata-rata GSE lebih rendah ( $M = 24,38$ ) dibandingkan SNS-SE ( $M = 63,87$ ). Uji paired sample t-test dengan nilai signifikansi  $0,000 (< 0,05)$  mengonfirmasi bahwa efikasi diri pada ranah digital lebih tinggi dibandingkan ranah umum. Temuan ini sejalan dengan karakteristik Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital, sehingga lebih banyak memperoleh pengalaman keberhasilan di media sosial dibandingkan dalam kehidupan nyata. Media sosial menyediakan ruang yang relatif aman dan kaya umpan balik positif untuk pengembangan kompetensi digital, sementara tantangan dunia nyata menuntut kemampuan coping, pemecahan masalah, dan regulasi emosi yang lebih kompleks.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa efikasi diri Generasi Z lebih kuat pada konteks digital dibandingkan konteks non-digital. Kelebihan penelitian ini terletak pada penggunaan dua konstruk efikasi diri yang relevan dengan perkembangan generasi digital serta instrumen yang telah teruji secara internasional. Namun, keterbatasan meliputi desain kuantitatif komparatif, penggunaan self-report, keterbatasan sampel, serta belum dianalisisnya variabel moderator. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan mixed methods dan memasukkan faktor psikososial yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arum, dkk., (2023). Karakteristik Generasi Z dan Kesiapannya Dalam Menghadapi Bonus Demografi 2030. *Accounting Student Research Journal*. Vol (2) No. (1) pp. 59-72. DOI: <https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812>.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.



- Eastin, M. S., & LaRose, R. (2000). Internet self-efficacy and the psychology of the digital divide. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2000.tb00110.x>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage Learning.
- Hocevar, K. P., Flanagan, A. J., & Metzger, M. J. (2014). Social media self-efficacy and information evaluation online. *Computers in Human Behavior*, 39, 254–262.
- Nesi, Telzer dan Prinstein. (2020) Adolescent Development in the Digital Media Context, *Psychological Inquiry*, 31:3, 229-234, DOI: 10.1080/1047840X.2020.1820219.
- Nurlaila, dkk., (2024). Dinamika Perilaku Gen Z Sebagai Generasi Internet. *Konsesus: Jurnal Ilmu Pertahanan, Hukum dan Ilmu Komunikasi*. Vol (1) No (6) pp. 95-102. DOI: 10.62383/konsensus.v1i6.433.
- Pasenrigading, A. R., Nur, H., Daud, M. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Persepsi Diri dan Pembentukan Identitas Remaja. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Vol (2) No (9) pp. 68 -81. DOI : <https://doi.org/10.5281/zenodo.15290940>.
- Putri, S. A. (2025). *Apa yang Dicari Gen Z? Perjalanan Kerja dan Karir (Studi Fenomena Gen Z Alumni Perguruan Tinggi Yogyakarta yang Bekerja di Sleman, Yogyakarta)*. Universitas Islam Indonesia.
- Ruggieri, S., Gagliano, M., Bonfanti, R. C., Cucinella, N., & Ingoglia, S. (2023). Interaction through social media: Development and validation of a social network site self-efficacy scale (SNS-SES). *Acta Psychologica*, 235, 103889-103892.
- Rusli, T. S., Kemala, R., & Nazmi, R. (2024). *Pendidikan karakter Gen-Z: Tips dan trik mendidik karakter Gen-Z bagi pendidik*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), *Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs* (pp. 35–37). NFER-NELSON.
- Schwarzer, R., & Luszczynska, A. (2008). Self efficacy. *Handbook of positive psychology assessment*, 2(0), 7-217.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, S. G., Hanifah, A. P., Maulida, R. P., Mahira, P. A., Zahra, R.A. (2024). Uji Psikometri Alat Ukur Social Networking Site Self-Efficacy (SNS-SE) Versi Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Psikologi Insight*, Vol (8) No. (1), pp. 45-54. DOI : <https://doi.org/10.17509/insight.v8i1.68480>
- Simanjuntak, E. (2024). Gen Z: Benarkah Mereka Strawberry Generation Yang Rentan?. Dalam N.Effendy, D. Christiani, E. Prasetyo, dan D. Tedjawidjaja. *Kesejahteraan Psikologi Generasi Strawberry di Era Digital* (hlm 2 -15). Cipta Media Nusantara.
- Twenge, J. M. (2017). The Costs of overprotecting the young-iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the Rest of Us. *Journal of Psychology*, 1-13.
- Valkenburg PM, Peter J. (2008). Adolescents' identity experiments on the internet: Consequences for social competence and self-concept unity. *Communication Research*.35:208 –231. DOI : 10.1177/0093650207313164.

