

SURAT TUGAS

Nomor: 1-R/UNTAR/Pengabdian/VIII/2026

Rektor Universitas Tarumanagara, dengan ini menugaskan kepada saudara:

NIKEN WIDI ASTUTI, S.Psi., M.Psi. , Psikolog

Untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan data sebagai berikut:

Judul	:	Produktif, untuk siapa sebenarnya? (Refleksi Budaya Sibuk di Kalangan Gen Z)
Mitra	:	JurnalPost
Periode	:	5 Mei 2026
URL Repository	:	https://lintar.untar.ac.id/ltrdosen/lapBKD/srttgspkm.aspx

Demikian Surat Tugas ini dibuat, untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya dan melaporkan hasil penugasan tersebut kepada Rektor Universitas Tarumanagara

10 Agustus 2026

Rektor



Prof. Dr. Amad Sudiro, S.H., M.H., M.Kn., M.M.

Print Security : bd5298e02ea3b1576de4a896cb338370

Disclaimer: Surat ini dicetak dari Sistem Layanan Informasi Terpadu Universitas Tarumanagara dan dinyatakan sah secara hukum.

OFFICE
Jl. Letjen S. Parman No 1, Jakarta Barat 11440

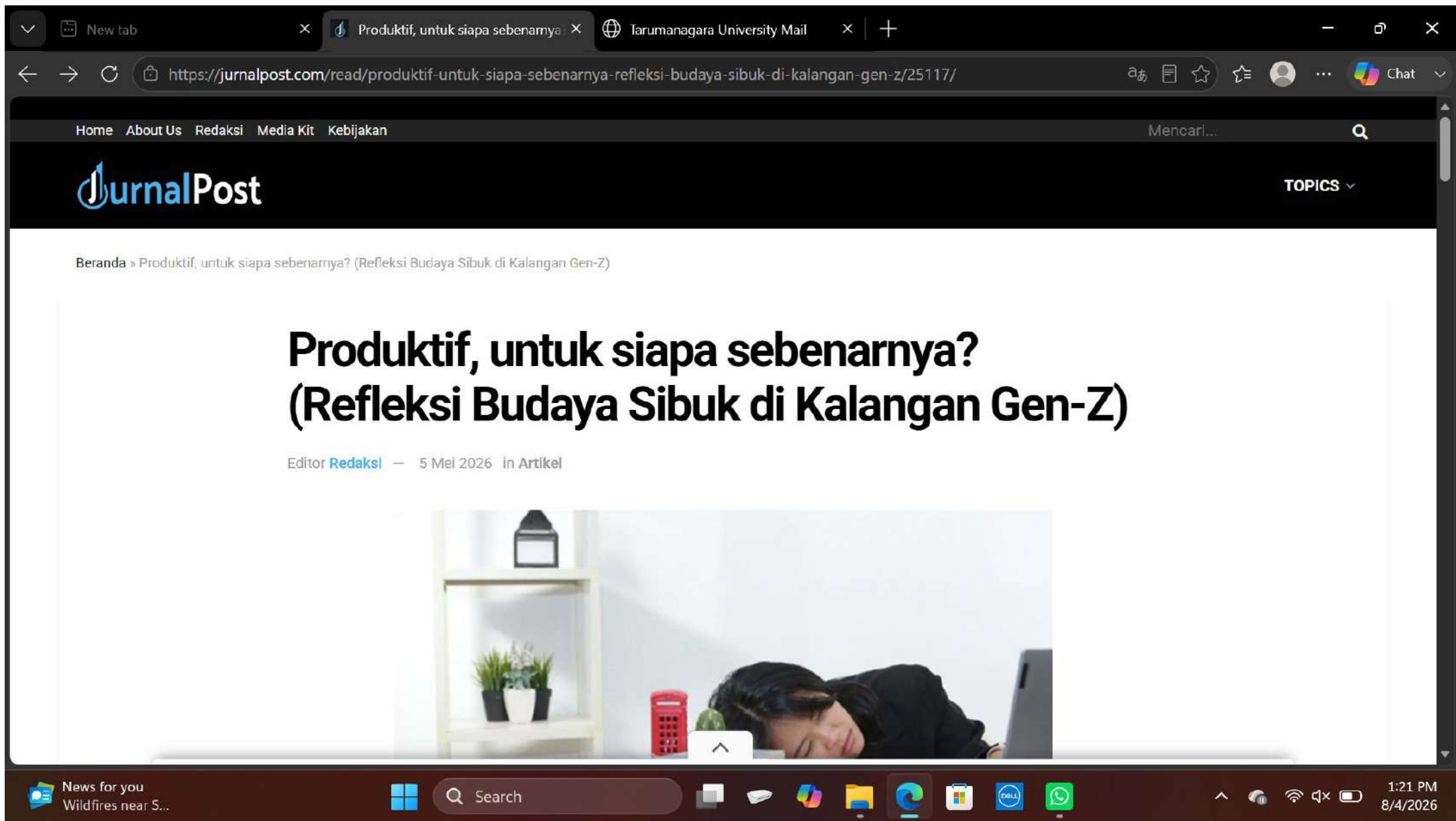
PHONE
+62 21-5671 747 (Hunting)
+62 21-5695 8723 (Admission)

EMAIL
humas@untar.ac.id

WEBSITE
untar.ac.id

   
Untar Jakarta





New tab

Produk​tif, untuk siapa sebenarnya : X

Tarumanagara University Mail

+

← → ↺

https://jurnalpost.com/read/produktif-untuk-siapa-sebenarnya-refleksi-budaya-sibuk-di-kalangan-gen-z/25117/

🔍 📄 ⭐ ⚙️ 👤 ⋮

Chat

JurnalPost

TOPICS ▾



Sumber: Firnela.com, 2025 Statistik

Oleh: Argyta Putri Raisha & Niken Widi Astuti
Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

JurnalPost.com – Anak muda zaman sekarang, khususnya generasi Z, “sibuk” sering dijadikan sebagai tolok ukur kesuksesan atau kemajuan. Kalender yang penuh dan jadwal rapat yang padat sering kali dijadikan standar kesuksesan. Seolah-olah, semakin sibuk seseorang, semakin tinggi nilai prestasinya di mata lingkungan. Bahkan terkadang bagi sebagian generasi Z ada rasa bangga kecil saat berkata “Jadwal saya sedang padat-padatny​a belakangan ini.” Sebuah pernyataan yang secara tidak langsung menciptakan tekanan bagi pendengarnya, “Jika saya tidak sesibuk dia, apakah saya akan tertinggal?”

News for you
Wildfires near S...

🪟 🔍 Search



1:21 PM
8/4/2026

New tab

Produk​tif, untuk siapa sebenarnya : X

Tarumanagara University Mail

+

←

→

↻

https://jurnalpost.com/read/produktif-untuk-siapa-sebenarnya-refleksi-budaya-sibuk-di-kalangan-gen-z/25117/

🔍

📄

☆

☆

👤

...

Chat

▼

JurnalPost

TOPICS ▼

Namun, di tengah keriuhan aktivitas tersebut, pertanyaan penting yang jarang kita pikirkan, sebenarnya, kita produktif untuk siapa? Apakah untuk self-growth, memenuhi ekspektasi orang lain, atau sekadar validasi agar tidak terlihat kalah cepat dari teman sebaya?

Penting dipahami karena tidak semua produktivitas itu lahir dari tempat yang sama. Menurut Ryan dan Deci (2000), dalam self-determination theory menjelaskan bahwa manusia akan merasa lebih sehat secara mental apabila tindakan seseorang berasal dari keinginan sendiri (autonomy), bukan karena tekanan eksternal atau paksaan dari pihak manapun. Dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia individu cenderung menilai dirinya berdasarkan penerimaan sosial dan standar kelompok sehingga lebih rentan melakukan social comparison (Hikmah et al., 2023). Secara sederhana, social comparison adalah kecenderungan kita untuk menilai keberhasilan diri dengan melihat pencapaian orang lain sebagai tolak ukur. Misalnya dalam kehidupan sehari-hari kita sering sekali dihadapkan dengan orangtua yang membandingkan prestasi akademik antar anak, pilihan jurusan atau universitas yang dianggap “bergengsi”, hingga pencapaian karier pada usia muda.

📺 Seni & Hiburan

Dorongan ini semakin diperkuat pula oleh maraknya narasi “motivator dadakan” di media sosial yang menggalakkan personal branding dan pencapaian diri dimana narasi tersebut sering menampilkan standar keberhasilan yang tampak lebih unggul. Pada konteks Gen Z, paparan media sosial seperti Tiktok, Instagram memungkinkan individu terus membandingkan dirinya dalam aspek kemampuan, prestasi, kepemilikan, maupun gaya hidup dengan orang lain. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2020) bahwa media sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap self-esteem dan self-image individu.

News for you
Wildfires near S...

 Search





1:21 PM
8/4/2026

New tab

Produk​tif, untuk siapa sebenarnya : X

Tarumanagara University Mail

+

←

→

↻

https://jurnalpost.com/read/produktif-untuk-siapa-sebenarnya-refleksi-budaya-sibuk-di-kalangan-gen-z/25117/

🔍

📄

☆

☆

👤

...

Chat

▼

JurnalPost

TOPICS ▼

ukur. Misalnya dalam kehidupan sehari-hari kita sering sekali dihadapkan dengan orangtua yang membandingkan prestasi akademik antar anak, pilihan jurusan atau universitas yang dianggap “bergengsi”, hingga pencapaian karier pada usia muda. [Seni & Hiburan](#)

Dorongan ini semakin diperkuat pula oleh maraknya narasi “motivator dadakan” di media sosial yang menggalakkan personal branding dan pencapaian diri dimana narasi tersebut sering menampilkan standar keberhasilan yang tampak lebih unggul. Pada konteks Gen Z, paparan media sosial seperti Tiktok, Instagram memungkinkan individu terus membandingkan dirinya dalam aspek kemampuan, prestasi, kepemilikan, maupun gaya hidup dengan orang lain. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Lusiana (2023), bahwa perbandingan sosial yang dilakukan melalui paparan media sosial secara terus menerus dapat mempengaruhi self-esteem, di mana semakin tinggi social comparison, akan semakin rendah self-esteem individu. Sementara self-esteem merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh seseorang yaitu seberapa besar seseorang menghargai, mencintai, dan menerima diri apa adanya, termasuk kelebihan dan kekurangannya.

Iklan ditutup oleh Google

News for you
Wildfires near S...

 Search





1:22 PM
8/4/2026

New tab

Produk​tif, untuk siapa sebenarnya : x

Tarumanagara University Mail

+

←

→

↻

https://jurnalpost.com/read/produktif-untuk-siapa-sebenarnya-refleksi-budaya-sibuk-di-kalangan-gen-z/25117/

🔍

📄

☆

☆

👤

...

Chat

▼

JurnalPost

TOPICS ▼

Terakhir, fokus pada proses, bukan sekadar progres. Belajarlah untuk menikmati momen saat kita sedang berproses, meskipun belum ada hasil yang bisa ditunjukkan. Dengan begitu, kita perlahan bergeser dari sosok yang sekadar mengikuti orang lain, menjadi pribadi yang menemukan tujuan hidup berdasarkan pilihan sadar diri sendiri.

Pada akhirnya, produktivitas itu pada dasarnya bukanlah masalah. Bekerja keras, belajar, dan berkontribusi tetap merupakan hal yang memiliki nilai penting. Namun, yang perlu di jaga adalah kesadaran bahwa setiap aktivitas seharusnya memberi ruang bagi pertumbuhan sehat, bukan sekadar upaya untuk mempertahankan reputasi dimata orang lain.

Hidup memang bukanlah perlombaan untuk menjadi siapa yang paling sibuk atau yang paling cepat mengumpulkan pencapaian untuk dijadikan personal branding. Tetapi, hal yang jauh lebih bermakna adalah apakah semua kesibukan itu membantu kita menjadi manusia utuh yang lebih mengenal diri sendiri, peka terhadap sekitar, dan tetap merasa tenang atau secure dalam menjalani hari. [Surat kabar](#)

Referensi

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.

Hikmah, M., Efendy, M., & Pratikto, H. (2023). Perilaku asertif pada generasi Z: Bagaimana peranan budaya kolektivisme?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 269-281.

Lusiana, V. (2023). Hubungan social comparison d... self-esteem pada remaia pengguna TikTok.

News for you
Wildfires near S...

 Search





1:23 PM
8/4/2026

New tab

Produk

Tarumanagara University Mail

+

←

→

↻

https://jurnalpost.com/read/produktif-untuk-siapa-sebenarnya-refleksi-budaya-sibuk-di-kalangan-gen-z/25117/

🔍

📄

☆

☆

👤

...

Chat

JurnalPost

TOPICS ▾

Kedua, pilahlah motivasi berdasarkan otonomi diri. Sebelum menerima tanggungjawab baru, pastikan keputusan tersebut diambil karena selaras dengan nilai-nilai pribadi, bukan rasa bersalah atau sekadar menjaga gengsi. Ingatlah, bahwa produktivitas yang baik seharusnya memberi kepuasan pribadi, bukan sekadar mengurus tenaga demi menyenangkan orang lain.

Ketiga, batasi konsumsi perbandingan digital. Jika melihat pencapaian orang lain di media sosial lalu mulai memicu kecemasan bukan inspirasi, itu adalah sinyal untuk menarik diri. Sadarilah bahwa apa yang tampil di layar gawai adalah cuplikan terbaik dalam hidup seseorang, bukan keseluruhan realitas hidup yang mungkin sama lelahnya dengan kita. **Psikologi**

Temukan lebih banyak

Software Bisnis & Produktivitas

>

Tokoh & Masyarakat

>

Industri Jurnalisme & Berita

>

Terakhir, fokus pada proses, bukan sekadar progres. Belajarlah untuk menikmati momen saat kita sedang berproses, meskipun belum ada hasil yang bisa di... in. Dengan begitu, kita perlahan bergeser dari

News for you
Wildfires near S...

 Search



1:23 PM
8/4/2026

New tab

Produk​tif, untuk siapa sebenarnya : X

Tarumanagara University Mail

+

←

→

↻

https://jurnalpost.com/read/produktif-untuk-siapa-sebenarnya-refleksi-budaya-sibuk-di-kalangan-gen-z/25117/

🔍

📄

☆

⌵

👤

...

Chat

↕

JurnalPost

TOPICS ▾

Selain itu, bagi generasi Z tekanan ini kian berat karena ada stigma negatif bahwa generasi Z itu “lelet” dan ingin semuanya serba instan. Hal ini mendorong banyak mahasiswa dan pekerja muda mengambil terlalu banyak peran hanya karena takut tertinggal. Lebih kompleks lagi karena kesibukan seringkali dijadikan sebagai “tempat berlindung”. Dengan terus bergerak, seseorang bisa menghindari atau melarikan diri dari rasa hampa, cemas akan kegagalan, serta kebingungan arah hidup. Selain itu, kelelahan fisik sering lebih mudah dipahami orang lain dibandingkan kelelahan batin. Sebab, dari luar kita akan terlihat baik-baik saja, padahal di dalam menyimpan kelelahan emosional yang berat. [Demografi](#)

Cara keluar dari jebakan “sibuk demi citra diri”

Bagaimana cara kita keluar dari jebakan “sibuk demi citra” dan mencapai produktivitas yang benar-benar menghidupi?

Pertama, beranilah untuk mengambil jeda. Di tengah dunia yang menuntut kita untuk selalu bergerak, berhenti sejenak adalah bentuk perlawanan. Jeda ini bukan berarti malas, melainkan waktu untuk bertanya pada diri sendiri, “Apakah aktivitas ini benar-benar mendekatkan saya pada sosok yang saya inginkan, atau hanya agar saya tidak terlihat tertinggal?”

Kedua, pilahlah motivasi berdasarkan otonomi diri. Sebelum menerima tanggungjawab baru, pastikan keputusan tersebut diambil karena selaras dengan nilai-nilai pribadi, bukan rasa bersalah atau sekadar menjaga gengsi. Ingatlah, bahwa produktivitas yang baik seharusnya memberi kepuasan pribadi, bukan sekadar menuras tenaga demi menenangkan diri

News for you
Wildfires near S...







1:22 PM
8/4/2026

SERTIFIKAT PENGHARGAAN

1288-D/1922/FPsi-UNTAR/VI/2026

Diberikan kepada

NIKEN WIDI ASTUTI, M.PSI., PSIKOLOG

sebagai

PENULIS

Yang telah melaksanakan Pengabdian Kepada Masyarakat
dalam bentuk publikasi artikel di Jurnalpost
dengan judul “Produktif, untuk siapa sebenarnya? (Refleksi Budaya Sibuk di Kalangan Gen-Z)”
Terbit Tanggal Selasa, 5 Mei 2026

Dekan,



Dr. P. Tommy Y. S. Suyasa, Psikolog