

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Digitalisasi merupakan fenomena yang berkembang pesat di seluruh dunia, berbagai perangkat digital seperti komputer, ponsel, laptop dan lain lain menjadi umum di kalangan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Musik, & Bogner (2019; dalam Demeter and Rad 2022) sejalan dengan perkembangan zaman yang dilalui, fenomena digitalisasi menjadi semakin penting, terintegrasi, dan akrab dengan perkembangan juga kehidupan sehari-hari. Menurut Kalimullina (2020; dalam Demeter and Rad, 2022) semenjak situasi pandemi yang telah kita lewati, kebutuhan dalam memanfaatkan sarana digital semakin meningkat dalam mencapai beberapa tujuan tertentu seperti pendidikan, komunikasi, dan pekerjaan.

Dalam data terbaru yang diperoleh *We Are Social* dan *Hootsuite* (Annur, 2023) dalam website databoks menunjukkan, jumlah pengguna internet di seluruh dunia telah mencapai 5,16 miliar orang pada Januari 2023. Jumlah tersebut mencapai 64,4% dari populasi global yang totalnya 8,01 miliar orang. Pengguna Internet di Indonesia menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2024) berkisar 221.563.479 jiwa pengguna internet dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia di tahun 2023. Dari data mengenai penggunaan internet di Indonesia pada tahun 2024 yang ditulis APJII, maka jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai persentase 79,5% dan meningkat dari periode sebelumnya mencapai 1,4%. Dalam beberapa data tersebut menunjukkan bahwa pengguna media digital baik di dunia maupun di Indonesia bertambah setiap tahunnya.

Dalam mengukur daya saing digital di seluruh wilayah Indonesia, perusahaan modal ventura *East Ventures* meluncurkan laporan *East Ventures-Digital Competitiveness Index (EV-DCI) 2023* dan dari hasil tersebut Jakarta menjadi indeks tertinggi dengan skor indeks 76,6 disusul dengan daerah Jawa Barat dengan skor indeks 62,2. Salah satu faktor yang diukur dalam mengukur EV-DCI

adalah tingkat penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) (Ahdiat, 2023). Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan teknologi terbesar di Indonesia berada di daerah Jakarta.

Pada praktiknya, digitalisasi dapat memberikan dampak positif dan negatif secara bersamaan misalnya, meningkatnya perasaan memiliki, kenyamanan, atau informasi relevan tetapi juga stres, disinformasi, atau rasa malu. Dalam penelitian Büchi, (2021) mengatakan bahwa dampak buruk dan manfaat merupakan hasil terdekat dari praktik digital dan dapat muncul secara paralel atau berurutan, konsekuensi menguntungkan dan merugikan dari praktik digital seringkali cenderung berhubungan secara positif, Misalnya, ekspresi diri di media sosial dapat meningkatkan kesejahteraan, namun pada saat yang sama risiko rasa malu dapat meningkat karena konten dapat diambil di luar konteks atau menjangkau khalayak yang tidak dikehendaki.

Dalam konteks ini, *digital well-being* menjadi konsep penting untuk mengatasi dampak negatif digitalisasi. *Digital well-being* merupakan penggunaan teknologi digital untuk menjamin kesehatan *mental* dan fisik seseorang di lingkungan yang dipenuhi dengan fenomena digital. Menurut penelitian Feerrar (2022) *digital well-being* merupakan kapasitas dalam mencapai kesehatan, keamanan, dan kebahagiaan yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan digital. Menurut Ryan & Deci, (2001, dalam Alfithon and Safitri, 2019) *digital well-being* merupakan fenomena mempertahankan kesejahteraan subjektif dalam lingkungan yang ditandai dengan komunikasi digital yang berkembang pesat. Dalam *digital well-being* seseorang dapat menggunakan media digital dengan tujuan rasa nyaman, aman, dan dapat memenuhi kepuasan pribadi. *Digital well-being* juga adalah kontributor yang berkembang terhadap kesejahteraan umum suatu individu, termasuk juga ke dalam dimensi hedonis dan eudaimonik. Fokus utama dari *digital well-being* adalah penggabungan dan adaptasi kebiasaan teknologi pribadi untuk memenuhi tujuan. pada dasarnya *digital well-being* merupakan tentang siapa dan bagaimana kita ada di dalam ruang yang dimediasi secara digital.

Ryff & Singer (2013, dalam Alfithon and Safitri, 2019) mengatakan bahwa pada tujuan jangka pendek dan pada tingkat yang rendah, *digital well-being* hanya

memperlihatkan keadaan saat fenomena "*technostress*" dan ketidaknyamanan fisiologis lainnya yang terhubung dengan penggunaan media digital dapat dikendalikan oleh individu, dan mendapatkan kepuasan yang ditawarkan oleh media digital. Sedangkan, dalam jangka panjang dan pada tingkat analisis yang lebih jauh, *digital well-being* mampu menyalurkan media digital ke arah tujuan individu dan profesional pribadi menjadi relevan untuk realisasi diri sepenuhnya dalam kehidupan. Maka dari itu selain berhubungan dengan tujuan kepuasan dari penggunaan media digital (dimensi hedonis), *digital well-being* dapat juga terhubung dengan kemampuan dalam menggunakan teknologi dengan tujuan mendapat makna pada aktivitas seseorang dan merealisasikan potensi diri sendiri dalam kehidupan (dimensi eudaimonik) (Alfithon and Safitri, 2019).

Pada penelitian (Alfithon and Safitri, 2019) mengatakan bahwa kemampuan digital seperti TIK dan internet sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif tetapi dengan istilah "*digital well-being*" merujuk pada fenomena tersendiri mengenai dimana seseorang dapat menggunakan dan mengatasi efek digitalisasi untuk memperoleh manfaat yang ada.

Gomes *et al.* (2023) dalam penelitiannya mengadaptasi teori Ryan dan Deci dalam mengartikan mengenai *digital well-being*. Gomes *et al.* (2023) mengatakan bahwa kesejahteraan digital merupakan kondisi dimana individu dapat meningkatkan pengaruh positif dan meminimalisir pengaruh negatif dalam lingkup penggunaan media digital. Peneliti menggunakan teori tersebut sebagai dasar teori mengenai *digital well-being* karena teori ini memberikan pemikiran yang relevan untuk menanggapi tantangan mengenai fenomena digitalisasi yang semakin marak dan terintegrasi. Dalam penelitiannya juga Gomes *et al.* (2023) memberikan pandangan holistik terhadap kesehatan dan kesejahteraan digital, yang tidak hanya memperhitungkan aspek fisik tetapi juga aspek mental dan emosional dari penggunaan media digital.

Digital well-being berperan penting bagi karyawan mengingat fenomena digitalisasi berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan termasuk pekerjaan. Penelitian Hadiono and Noor Santi, (2020) menjelaskan bahwa terdapat dua dampak dari transformasi digital dalam bidang pekerjaan diantaranya yaitu *teleworking* (bekerja dari jarak jauh) dan substitusi pegawai (pegawai dapat

digantikan karena transformasi digital). Beberapa hal tersebut tentu saja dapat memberikan dampak positif dan negatif dari era digitalisasi terhadap karyawan.

Berdasarkan penjelasan Hadiono and Noor Santi, (2020) Salah satu dampak digitalisasi terhadap karyawan adalah *teleworking* yaitu dapat bekerja dimana saja, Dalam penelitian Iskandar Yahya Arulampalam Kunaraj P. Chelvanathan (2023) mengatakan bahwa digitalisasi memiliki peran penting atau menjadi kunci untuk memfasilitasi karyawan dalam menjaga keseimbangan karyawan dalam bekerja sehingga mereka dapat secara fleksibel mengatur waktu untuk pekerjaan dan kehidupan pribadi. tentu hal tersebut menjadi dampak positif terhadap karyawan dimana karyawan dapat mencapai *work life-balance* karena dia dapat menyesuaikan pekerjaan dengan kehidupan pribadinya.

Fisher, Bulger dan Smith (2009) mengatakan bahwa *work life-balance* adalah usaha yang dilakukan oleh seorang individu untuk menyeimbangkan dua peran yang sedang dijalankan. Peneliti menggunakan teori ini sebagai dasar dalam meneliti *work life-balance* karena banyak penelitian sebelumnya telah menggunakan teori ini sebagai dasar untuk mengembangkan model-model yang lebih spesifik atau menguji hubungan-hubungan tertentu dalam konteks *work life-balance* sehingga hal tersebut membantu peneliti dalam memperluas pengetahuan.

Menurut Greenhaus (2003; dalam Shabrina and Ratnaningsih, 2019) mengatakan bahwa *work life-balance* adalah keseimbangan individu untuk memenuhi tanggung jawab mereka terhadap pekerjaan, keluarga maupun kehidupan masing masing, *work life-balance* secara luas mengkaji mengenai konsep yang merujuk pada penetapan prioritas individu yang tepat terhadap lingkungan pekerjaan dan kehidupan (keluarga, waktu luang, dan spiritualitas). Alvesteffer (2016; dalam Laksono and Wardoyo, 2019) mengatakan *work life-balance* merupakan keseimbangan yang dicapai untuk kenyamanan individu dalam menentukan prioritas utama karyawan yang terdiri dari posisi individu dalam pekerjaan mereka dan gaya hidup individu.

Penelitian yang dilakukan (Zahra, 2024) menyatakan bahwa karyawan mampu menerapkan *work life-balance* dengan memanfaatkan kelebihan dari digitalisasi dan juga berpengaruh terhadap kepuasan kerja mereka sehingga

karyawan dapat membagi waktu mereka antara profesionalitas kerja dan kehidupan masing masing

Hasil dari penelitian (Bataineh, 2019) menunjukkan bahwa *work life-balance* memiliki dampak positif terhadap kinerja karyawan, individu yang mampu mendapatkan keseimbangan yang tepat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi merupakan individu yang produktif dalam kerjanya dan juga mendapatkan keseimbangan tersebut dapat memudahkan karyawan dalam menjalankan tugasnya secara efektif dan efisien.

Namun dalam penelitian (Putri *et al.*, 2023) mengatakan transformasi digital menghadirkan kenyataan bahwa karyawan akan selalu berinteraksi dengan teknologi digital sehingga menimbulkan banyak konsekuensi bagi individu pekerja dan organisasi, salah satu efek yang diakibatkan oleh era digitalisasi adalah *technostress*, Brod (1984; dalam Putri *et al.*, 2023) mengatakan bahwa *technostress* terjadi karena ketidakmampuan individu atau organisasi untuk mengatasi perubahan teknologi digital dengan cara yang sehat. Dari beberapa hal tersebut dapat disimpulkan bahwa memaksimalkan manfaat dari digitalisasi sehingga mencapai *digital well-being* dapat berkontribusi terhadap keseimbangan antara dunia kerja dan kehidupan pribadi pada karyawan.

Selaras dengan hasil penelitian (Alfithon and Safitri, 2019) mengatakan bahwa strategi dalam mensejahterakan kondisi psikologis individu yang akan berada dalam dunia kerja di era digitalisasi adalah dengan diberikan edukasi mengenai *digital well-being* agar tercapainya *work life-balance* karena era digitalisasi dapat mengakibatkan dampak negatif pada bagian sumber daya alam dan sumber daya manusia.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya untuk membahas hubungan antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan. Berdasarkan tinjauan sebelumnya hubungan antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan dimana peneliti beranggapan jika *work life-balance* akan tercapai jika *digital well-being* diterapkan di dunia kerja.

Peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara *work life-balance* dan *digital well-being* karena masih sedikitnya penelitian-penelitian yang membahas hubungan kedua variabel tersebut, selain itu karena berkembangnya era

digitalisasi seperti tinjauan sebelumnya dimana pengguna internet sudah lebih dari setengah populasi di dunia, Masuknya digitalisasi dalam dunia pekerjaan juga memiliki hubungan dengan *work life-balance* dimana saat ini teknologi memiliki dampak baik dan dampak buruk. Dalam hal ini *digital well-being* sangat diperlukan untuk kesejahteraan psikologis dari individu yang sudah memasuki era digitalisasi, edukasi mengenai *digital well-being* juga diperlukan agar karyawan dapat menerapkan *work life-balance*.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan dalam latar belakang, maka terdapat identifikasi masalah yang ditemukan oleh penulis pada penelitian ini, yaitu

1. Bagaimana gambaran *work life balance* pada karyawan di Jabodetabek?
2. Bagaimana gambaran *digital well being* pada karyawan di Jabodetabek?
3. Apakah terdapat hubungan yang antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang sudah dijelaskan, permasalahan yang difokuskan dalam penelitian ini adalah melihat hubungan antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *work life-balance* dan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek”

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat teoritis

- a. Memperluas pengetahuan dan wawasan baru dalam lingkup psikologi
- b. Bermanfaat dalam memberikan kontribusi untuk pengembangan di ranah psikologi khususnya dalam variabel *work life-balance* dan *digital well-being*
- c. Menjadi referensi dan tambahan data serta eksplorasi untuk penelitian selanjutnya dengan variabel terkait secara komprehensif

1.6.2. Manfaat praktis

- a. Bagi Perusahaan

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dalam menyusun kebijakan yang mendukung karyawan dalam mencapai keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, penelitian ini diharapkan menjadi dorongan untuk perusahaan agar dapat menyediakan sumber daya dan dukungan yang cukup untuk membantu karyawan dalam mengelola penggunaan teknologi dan dapat mengimplementasikan strategi untuk mengurangi tekanan digital.

- b. Bagi Karyawan

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat bagi karyawan yang sudah memasuki era digital sebagai rujukan untuk menambah wawasan mengenai *work life-balance* dan *digital well-being*, penelitian ini dapat diharapkan untuk menghilangkan konflik peran terhadap karyawan karena tidak mampu untuk membagi antara kehidupan pribadi dan dunia kerja, penelitian ini juga diharapkan mampu mengurangi efek negatif dari digitalisasi terhadap karyawan dengan adanya penerapan *digital well-being*.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, eksplorasi dan bahan pertimbangan untuk melakukan penelitian lanjutan secara lebih komprehensif dengan variabel, metode, subjek penelitian, atau fenomena terkait