

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di era sekarang ini, teknologi telah bertransformasi menjadi digital. Teknologi digital sendiri merupakan pengembangan dari teknologi yang sebelumnya berpusat pada manusia sebagai pengendali, kini lebih berpusat pada pengendalian komputer/digital (Danuri, 2019). Produk dari teknologi digital adalah internet. Hadirnya internet menyebabkan transformasi realitas publik dari aktivitas nyata menjadi aktivitas maya (*virtual*) atau yang disebut *cyberspace* (Badruzaman, 2019). Di era ini, manusia hidup di era *cybercommunity*. Era *cybercommunity* merupakan era dimana manusia dapat beraktivitas di dua dunia yang berbeda. Yang pertama adalah dunia nyata yang kita jalani sehari-hari dan yang kedua adalah dunia *cyber* yaitu dunia yang diciptakan oleh teknologi komunikasi agar mereka dapat aktif dalam *cybercommunity* sebagaimana mereka beraktivitas di dunia nyata (Bungin, Teguh & Dafa, 2021).

Salah satu bentuk dari *cybercommunity* dan *cyberspace* di internet adalah sosial media. Penggunaan sosial media memungkinkan penggunanya untuk berinteraksi dengan sesama pengguna lain tanpa batas fisik. Tiap-tiap manusia mempunyai kemahiran yang tidak terbatas dalam mengekspresikan siapa dirinya dalam dunia *cyber*, dan hasil kreasi itulah yang kedepannya menjadi persona individu dalam perannya serta bersosialisasi di internet. Pengguna memiliki kebebasan untuk membuka identitasnya dengan jujur atau sebaliknya yaitu membuat identitas palsu.

Perkembangan teknologi saat ini telah berdampak signifikan bagi kualitas hidup manusia (Cholik, 2021). Teknologi kini berperan penting dalam kehidupan manusia, sebagai contoh dalam proses bisnis, komunikasi dan interaksi manusia kini tidak dapat dihilangkan dari pengaruh teknologi

(Maharani dkk, 2023). Penggunaan gawai berupa *handphone*, *laptop*, dan lain-lain merupakan pengaruh teknologi yang langsung dapat dirasakan. Dampak perkembangan teknologi terbagi dalam dua dampak yaitu yaitu dampak positif dan negatif. Beberapa dampak positif yang dapat dirasakan adalah membantu pekerjaan manusia menjadi lebih mudah, memudahkan proses komunikasi dan informasi tanpa adanya batasan jarak dan waktu, dan masih banyak yang lainnya. Sedangkan dampak negatif dari perkembangan teknologi adalah membuat manusia memiliki ketergantungan terhadap teknologi, karena adanya kemudahan informasi banyak juga ancaman bagi privasi, keamanan dan kesejahteraan manusia khususnya dalam penelitian ini pada karyawan.

Menurut data yang telah di sajikan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mengatakan bahwa banyaknya pengguna internet yang ada di Indonesia tahun 2024 menyentuh angka 221.563.479 jiwa dari total populasi 278.696.200 jiwa penduduk Indonesia tahun 2023. Dari adanya hasil survei tersebut maka tingkat pengguna internet di Indonesia mencapai angka 79,5%. Jika dilihat pengguna pengguna internet sejak 2018, penetrasi internet di Indonesia menggapai 64,8%. Selanjutnya meningkat seiring berjalannya tahun yaitu 73,7% di 2020, 77,01% di 2022, dan 78,19% di 2023. Dilihat dari gender, kontribusi penetrasi internet Indonesia dikontribusi oleh laki-laki 50,7% dan perempuan 49,1%. Sementara jika di lihat berdasarkan umur, penduduk Indonesia yang menggunakan internet ini didominasi oleh Gen Z (kelahiran 1997-2012) sebesar 34,40%. Selanjutnya, generasi milenial (kelahiran 1981-1996) sebesar 30,62%. Disusul oleh Gen X (kelahiran 1965-1980) sebesar 18,98%, Post Gen Z (kelahiran kurang dari 2023) sebesar 9,17%, baby boomers (kelahiran 1946-1964) sebesar 6,58% dan pre boomer (kelahiran 1945) sebesar 0,24%.

Badan Pusat Statistik (BPS) menerbitkan data terbaru yang memberikan informasi terkait sejauh mana akses internet di Indonesia dikategorikan dari status pekerjaan. Rilis ini memberikan informasi mengenai bagaimana status pekerjaan dengan kemampuan mengakses internet di Indonesia. Dari survey yang telah di lakukan di 2023 dapat dilihat bahwa peringkat pertama dalam data ini didominasi oleh individu dengan profesi buruh maupun karyawan yang

bekerja di perusahaan sebanyak 29,39 persen. Survey ini menjelaskan bahwa sebagian besar orang yang berprofesi sebagai buruh dan karyawan telah menyentuh internet dalam aktivitas mereka sehari-hari.

Tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi, terlepas dari masalah kesehatan yang didiagnosis, juga telah dikaitkan dengan produktivitas individu yang lebih besar. Kesejahteraan subjektif (SWB) mengacu pada pandangan individu tentang seberapa baik kehidupan mereka berjalan. Perkantoran mengalami perubahan secara eksponensial berkat teknologi digital, dan perubahan-perubahan ini mencerminkan baik pada kualitas lingkungan kerja maupun kesejahteraan karyawan. Istilah "kesejahteraan karyawan" merujuk pada semua aspek kehidupan seorang karyawan di tempat kerja, mulai dari kualitas umum lingkungan kerja dan keselamatan kerja hingga kesehatan fisik dan mental karyawan, serta hubungan karyawan dengan atasan dan rekan kerja. Digitalisasi telah mengubah landscape dunia kerja secara signifikan. Penelitian oleh Hadiono dan Noor Santi (2020) mengidentifikasi dua dampak utama dari transformasi digital dalam dunia kerja, yakni meningkatnya praktik *teleworking* (bekerja dari jarak jauh) dan potensi substitusi pegawai oleh teknologi digital. Kedua fenomena ini memiliki implikasi positif dan negatif yang signifikan terhadap karyawan.

Teknologi komunikasi informasi adalah pendorong kuat pertumbuhan produktivitas dan memiliki potensi untuk berdampak positif pada kesejahteraan karyawan, misalnya dengan meningkatkan kemudahan komunikasi dan memungkinkan pola kerja yang fleksibel. Namun, ada beberapa cara di mana teknologi komunikasi informasi dapat memiliki efek merugikan pada kesejahteraan karyawan.

Melalui teknologi, karyawan menjadi lebih mudah diakses oleh atasan dan rekan kerja di luar kantor. Peningkatan aksesibilitas ini diklaim dapat meningkatkan stres terkait pekerjaan melalui beberapa jalur (Ayyagari, Grover, dan Purvis, 2011). Pertama, ini dapat meningkatkan konflik antara pekerjaan dan rumah. Kemampuan untuk bekerja dari rumah memperumit batas antara kehidupan kerja dan kehidupan rumah, dan dapat membuat karyawan merasa bahwa bekerja dari rumah diharapkan (Middleton dan Cukier, 2006). Konflik

antara pekerjaan dan rumah yang lebih besar telah terbukti dapat memprediksi kesejahteraan karyawan yang lebih buruk (kebahagiaan dan kepuasan hidup/pekerjaan) enam bulan kemudian (Grant-Vallone dan Donaldson, 2001). Selain itu, kekhawatiran tentang privasi adalah faktor yang menyumbang terhadap 'technostress' yang telah terbukti terkait dengan kepuasan hidup yang lebih rendah (Nimrod, 2018).

Gangguan yang sering dari panggilan dan email dapat membuat individu mengalami ambiguitas peran karena mereka berjuang untuk menentukan tugas mana yang harus diprioritaskan (Wajcman dan Rose, 2011). Hal ini, pada gilirannya, terkait dengan tingkat stres kerja yang lebih tinggi (merasa lelah dan terbakar dari pekerjaan) (Ayyagari et al., 2011). Teknologi tidaklah sempurna dan ketika gagal berfungsi, hal ini dapat meningkatkan stres dan kecemasan terkait pekerjaan (Stadin et al., 2019). Penggunaan komputer di tempat kerja juga dapat menyebabkan gejala muskuloskeletal seperti nyeri, sakit, dan mati rasa (Eltayeb et al., 2007; Hagberg et al., 2002), dengan wanita tampaknya berisiko lebih tinggi mengembangkan gejala/gangguan muskuloskeletal sebagai akibat penggunaan teknologi komunikasi informasi dibandingkan dengan pria (Gerr et al., 2002).

Setiap karyawan pastinya diharapkan untuk memberikan kemampuan yang terbaik dalam menjalankan pekerjaannya agar tujuan dalam perusahaan akan tercapai. Banyaknya karyawan yang menggunakan internet dalam keseharian mereka tentunya membuat karyawan diharapkan memiliki *self control* yang baik dalam mengeksplorasi internet maupun bersosial media. Borba (2008) menjelaskan bahwa *self control* memiliki artian kemampuan mengendalikan perasaan, pikiran serta tindakan guna membendung dorongan dari dalam maupun luar yang dapat membuat seseorang mampu bertindak dengan benar. Hal ini sejalan dengan Baumeister & Boone (2004) yang menerangkan bahwa *self control* merupakan kemahiran dari seseorang untuk menetapkan perilakunya berdasarkan suatu standar seperti moral, nilai dan aturan di masyarakat yang berguna untuk menciptakan perilaku positif. Dengan adanya *self control* yang baik dari karyawan dalam mengakses internet atau teknologi maka diharapkan karyawan memiliki *digital well-being* yang baik.

Kontrol diri yang baik dalam penggunaan internet dan teknologi diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan digital (*digital well-being*) karyawan. Dinamika antara variabel kontrol diri (*self control*) dan kesejahteraan digital (*digital well-being*) menarik untuk diteliti karena pengaruhnya yang signifikan terhadap cara individu mengelola penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Kontrol diri yang kuat dapat membantu individu untuk mengatur waktu dan intensitas interaksi dengan internet serta media sosial, yang pada gilirannya berpotensi meningkatkan kesejahteraan digital mereka. Studi terbaru menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola penggunaan media sosial secara sehat berhubungan dengan peningkatan kebahagiaan dan pengurangan stres (Steinert & Dennis, 2022). *Digital well-being* didefinisikan sebagai pemeliharaan dan peningkatan kesejahteraan subjektif dan pribadi dalam lingkungan sosial yang ditandai dengan digitalisasi hampir dalam semua bidang kehidupan dan banyaknya pilihan penggunaan media digital sebagai standarnya (Büchi dkk, 2019).

Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui gambaran mengenai hubungan *self control* dengan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek. Pemilihan Jabodetabek sebagai lokasi penelitian dilatarbelakangi oleh faktor populasi yang besar dan keragaman dalam konteks digitalisasi. Sebagai pusat ekonomi dan kegiatan sosial di Indonesia, Jabodetabek mencerminkan berbagai tantangan dan peluang terkait penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari karyawan. Dengan memahami bagaimana kontrol diri berinteraksi dengan kesejahteraan digital di wilayah ini, penelitian ini dapat membagikan wawasan yang berharga bagi perusahaan dan individu dalam upaya mengembangkan strategi yang mendukung penggunaan teknologi yang sehat dan produktif di tempat kerja.

Peneliti juga tertarik dalam membahas *self control* dengan *digital well-being* karena masih sedikit penelitian yang membahas hal ini khususnya pada karyawan. Dengan adanya penelitian ini diharapkan karyawan memiliki *self control* yang baik dalam menggunakan internet sehingga *digital well-being* karyawan dapat tercapai dengan baik.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang, maka permasalahan yang terjadi pada penelitian ini yaitu:

1. Setiap instansi mengharapkan karyawannya memiliki *self control* yang baik.
2. Belum terdapat gambaran kesejahteraan pengguna teknologi digital terutama dalam konteks dunia kerja.
3. Belum banyak penelitian yang membahas mengenai hubungan antara *self control* dengan *digital well-being*.

1.3. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari pembahasan yang meluas dan agar peneliti dapat fokus dalam pembahasan yang dimaksud, maka peneliti membatasi pada ruang lingkup penelitian yaitu subjek pada penelitian ini adalah karyawan berusia 20-49 tahun yang berdomisili di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara *self control* dengan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk memahami hubungan antara *self control* dengan *digital well-being* pada karyawan di Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa dijadikan sumber relevan terhadap penelitian berikutnya terkhusus pada peneliti selanjutnya yang tertarik pada kajian mengenai hubungan *self control* dan *digital well-being* terutama dalam dunia kerja.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi kepada masyarakat khususnya karyawan tentang bagaimana hubungan antara *self control* dengan *digital well-being* sehingga diharapkan *digital well-being* dapat tercapai dan dapat meminimalisir dampak buruk dari era digitalisasi ini.

