

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Era digitalisasi adalah era yang mulai berkembang pesat di dunia, di era digitalisasi, kemajuan teknologi di era digitalisasi berkembang semakin pesat seiring dengan perkembangannya zaman, era digital berkembang pesat karena manusia terus beradaptasi dengan kebutuhan dan tuntutan yang terus berubah sepanjang zaman. Ritter dan Pedersen (2020) mengatakan bahwa digitalisasi adalah peningkatan ketersediaan data digital yang disebabkan karena kemajuan produksi, transfer, penyimpanan, dan analisis data digital. Menurut Gartner IT Glossary, digitalisasi didefinisikan adalah proses transformasi dari analog ke digital. Di sisi lain, Hess dkk. (2016) dan Horvath dan Szabo (2019) mengatakan bahwa digitalisasi merupakan proses otomatisasi melalui teknologi informasi. Di era digital ini, pesatnya perkembangan teknologi tentu mempengaruhi berbagai aktivitas manusia seperti, cara bertransaksi, mengurus administrasi, dan berkomunikasi. Era digital menghadirkan berbagai kemudahan bagi manusia seperti, mempermudah akses informasi, kemudian teknologi yang canggih dan mudah untuk digunakan yang memungkinkan siapapun dapat terhubung dengan internet, menjadi sumber edukasi yang kaya dan mudah dijangkau, dan beragamnya aplikasi social media seperti, facebook, Instagram, whatsapp, twitter, yang dapat menjadi gerbang utama untuk mendapatkan informasi dan menjadi media platform untuk berkomunikasi secara praktis.

Perkembangan teknologi dan informasi yang terjadi di era digital saat ini menyebabkan terjadinya peningkatan pengguna internet, menurut data We Are Social pada Januari 2024, ada 5,35 miliar pengguna internet, yang merupakan 66,2% dari 80,8 miliar penduduk di seluruh dunia. Sedangkan di Indonesia sendiri jumlah pengguna internet terbanyak berasal dari pulau Jawa, berdasarkan informasi survei asosiasi penyelenggara internet Indonesia (APJII), survei tersebut menemukan pulau Jawa memiliki hasil tertinggi penetrasi internet sebanyak 83,64% dan kontribusi sebesar 57,82%, dan hasil survei ini juga menemukan bahwa seiring meningkatnya perkembangan digital, maka meningkat juga jumlah pengguna

internet. Berdasarkan survei dari APJII, Gen Z menjadi golongan usia dengan tingkat kontribusi penetrasi internet paling banyak pada awal 2024 jika dibandingkan dengan kelompok usia lain yang dimana angkanya mencapai 34,4% dan disusul oleh Milenial dengan angka sebesar 30,62%. Meningkatnya pengguna internet diharapkan mampu untuk membantu dan mempermudah kegiatan maupun produktivitas masyarakat pada kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh dalam bidang ekonomi internet, bisa menjual produk secara online, berdagang secara online, dan dapat melakukan bursa saham. Internet juga dapat membantu memenuhi kebutuhan manusia seperti bersosialisasi, mengakses informasi, dan lain-lain. Teknologi informasi kini juga mulai mempengaruhi dunia profesional, banyak karyawan saat ini yang mulai bergantung pada TI (Teknologi Informasi) dan komunikasi (Leonardi 2020; Park & Inocencio 2020).

Perkembangan Teknologi digital pasti akan memiliki beberapa efek, baik itu efek yang positif maupun yang negatif, efek positif dari digitalisasi yaitu, mempermudah akses informasi, Teknologi digital telah mempermudah akses informasi, dengan internet akses informasi menjadi lebih mudah. Kemudian kemajuan dalam komunikasi, dengan pengembangan media sosial kita dapat mempermudah akses komunikasi baik jarak jauh maupun jarak dekat, memajukan dunia industri. Namun digitalisasi juga memiliki efek negatif karena dengan digitalisasi yang semakin maju di zaman sekarang ini tentu aktivitas online dibandingkan dengan offline berbanding jauh dengan menghabiskan banyak waktu di perangkat digital. Adapun dampak negatifnya adalah, digitalisasi dapat menyebabkan ketergantungan pada teknologi yang mengarah pada isolasi sosial dan mengurung diri. Kecanduan media sosial dapat menurunkan produktivitas, kemudian perkembangan digitalisasi adalah privasi dan keamanan data dapat terganggu, penggunaan teknologi digital yang semakin berkembang ini tentu rentan akan adanya kebocoran atau eksploitasi data pribadi, perkembangan digital juga rentan akan terpaparnya berita-berita yang cenderung negatif.

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), lebih dari 25% masyarakat Indonesia yang berusia lima tahun keatas telah mengakses internet dalam tiga bulan terakhir pada tahun 2022. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat peningkatan pengguna internet dari tahun sebelumnya 62,1%. Mayoritas pengguna internet adalah

kelompok usia produktif (25-49 tahun) yang mencapai 47,64%. Hal ini sejalan dengan data Katadata, di mana 93,5% (usia 20-58 tahun) memiliki akun media sosial. Menurut Parker (2003) dan Solis (2008), media sosial diartikan sebagai platform interaksi di mana individu dapat saling berinteraksi dengan cara berbagi, menciptakan, serta pertukaran informasi dan ide melalui teks, gambar, dan video dalam suatu jaringan dan komunitas virtual. Menurut Wild (2008) menyatakan berbagai alasan mengapa seseorang memanfaatkan media sosial, seperti untuk memperluas jejaring sosial, mengeksplorasi minat pribadi, atau sekadar karena lingkaran sosial mereka juga aktif di platform tersebut. Sebagian menggunakannya sebagai sarana untuk mengisi waktu luang, sementara yang lain mengutamakan keterhubungan dengan individu lain sebagai motivasi utama dalam memanfaatkan media sosial. Keinginan untuk tetap terhubung dengan orang lain, yang dikenal sebagai *fenomena Fear of Missing Out (FoMO)*, didefinisikan oleh Przybylski (2013) sebagai kekhawatiran akan melewatkan momen berharga yang dialami oleh individu atau kelompok lain saat individu tersebut tidak dapat berpartisipasi. Fenomena ini mencerminkan keinginan individu untuk terus terhubung dengan aktivitas orang lain melalui internet atau dunia maya. Przybylski (2013) mengidentifikasi beberapa aspek dari *Fear of Missing Out (FoMO)* yaitu kompetensi, otonomi, dan kebutuhan psikologis.

Fear of Missing Out (FoMO) menurut (Przybylski, 2013), mendefinisikan sebagai kecemasan akan kehilangan momen berharga suatu individu atau kelompok lain di mana individu tersebut tidak dapat hadir didalamnya dan ditandai dengan keinginan untuk tetap terus terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui internet atau dunia maya (Przybylski, 2013). Menurut Alt (2015), *Fear of Missing Out (FoMO)* adalah fenomena ketika individu merasa ketakutan orang lain memperoleh pengalaman yang menyenangkan namun tidak terlibat secara langsung sehingga menyebabkan individu berusaha untuk tetap terhubung dengan apa yang orang lain lakukan melalui media dan internet.

FoMo pada usia produktif kerja (karyawan), dapat mengakibatkan kehilangan motivasi kerja. Dampak buruknya akan menyebabkan kehilangan motivasi kerja. Karyawan yang terjebak *FoMo* bagaikan terikat pada layar ponsel, mudah teralihkan oleh notifikasi, dan selalu dihantui rasa ketinggalan informasi atau

momen seru. Hal ini berakibat focus yang terpecah, produktivitas menurun, dan stress meningkat (Sianipar & Kaloeti, 2019), Hal tersebut sesuai dengan penelitian Aisafitri & Yusriyah (2021) bahwa *fear of missing out* erat kaitan dengan kesejahteraan psikologis baik secara fisik maupun secara psikologi. Berdasarkan penelitian oleh Hanum (2022) terdapat hubungan positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pengguna media sosial di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Kemudian menurut penelitian Nurul Hikmah (2021) Terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *psychological well being* Artinya, semakin rendah skor *fear of missing out* pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi skor *psychological well being* yang dirasakan, begitupun sebaliknya. *Fear of Missing Out* pada mahasiswa dalam penelitian tersebut memiliki hubungan terhadap kesejahteraan psikologis. Perbedaan penelitian ini yaitu peneliti ingin mengambil subjek karyawan dengan rentan usia 20-58 tahun yang berdomisili di Jabodetabek. Maka dari itu untuk mengetahui tingkat kesejahteraan digital pada karyawan di Jabodetabek perlu adanya *digital wellbeing* yang baik guna meningkatnya kesejahteraan digital yang baik.

Digital well being adalah ide yang erat kaitannya dengan usaha mencapai keseimbangan yang sehat antara pemanfaatan teknologi digital dan aktivitas sehari-hari. Dalam era digitalisasi ini yang di mana perangkat digital telah menjadi bagian integral dari rutinitas, *digital wellbeing* menjadi semakin penting untuk menjaga keseimbangan fisik, mental, dan emosional. Menurut Jenkins (2016, Ferrar, 2002) *Digital well being* merupakan kapasitas dalam mencapai kesehatan, keamanan, dan kebahagiaan yang berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan digital manusia yang dimana pada dasarnya *Digital well being* merupakan tentang siapa dan bagaimana kita di dalam ruang yang dimediasi secara digital. Kesejahteraan *well being* dapat juga didefinisikan sebagai dampak teknologi digital terhadap makna menjalani kehidupan yang lebih baik bagi manusia dalam masyarakat digital.

Dengan adanya *Digital well being* tentu dapat membantu kita untuk mengetahui berapa banyak waktu yang digunakan dalam melakukan berbagai hal di gadget. *Digital well being* sering didefinisikan sebagai kapasitas yang dimiliki untuk menjaga kesehatan pribadi, keselamatan, hubungan dan keseimbangan kehidupan pribadi dan dunia kerja dalam setting digital. Istilah tersebut juga merujuk pada

kemampuan dan keterampilan yang diperlukan oleh individu agar dapat memanfaatkan teknologi digital dengan tepat. Selain itu *Digital well being* dipahami sebagai suatu kondisi positif yang hendak dicapai dalam konteks penggunaan teknologi digital. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk membahas mengenai hubungan antara *fomo* dengan *Digital well being* pada karyawan. Berdasarkan paparan dan tinjauan teori di atas sebelumnya, maka peneliti beranggapan bahwa jika individu memiliki *Digital well being* yang baik maka dapat meminimalisir penggunaan media digital ke arah yang buruk, dan dengan *Digital well being* yang baik juga dapat membantu individu untuk mencapai kesejahteraan digital yang baik dan lebih bijak dalam penggunaan media digital.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka identifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini memberikan Gambaran tentang hubungan antara *Fear Of Missing Out* dengan *Digital well being* pada karyawan di wilayah Jabodetabek
2. Meningkat nya pengguna internet, berakibat pada meningkat nya jumlah pengguna media sosial
3. Peningkatan individu pengguna media sosial memicu ketergantungan individu pada media digital dan meningkatkan potensi terjadi nya fenomena *FoMo*
4. Individu yang mengalami *FoMo* akan merasa cemas dan khawatir akan melewatkan suatu momen yang dimana individu tersebut tidak dapat hadir di dalamnya, akhirnya individu tersebut memiliki rasa ingin terus terhubung dengan orang lain baik melalui media sosial maupun dunia maya.
5. *FoMo* jika terjadi pada karyawan (Usia Produktif) akan berdampak pada kehilangan motivasi kerja dan menurun nya produktivitas.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka tujuan dari Batasan masalah ini adalah untuk memfokuskan masalah yang akan diteliti. Pada penelitian ini, yang menjadi fokus pembahasannya adalah mengenai hubungan antara *Fear Of Missing Out* (FOMO) dengan *Digital well being* dimana penelitian ini membatasi subjek pada karyawan dengan kriteria usia 20 – 58 tahun yang berdomisili di Jabodetabek.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah, “apakah terdapat hubungan antara *fear of missing out* dengan *Digital well being* pada karyawan di wilayah Jabodetabek”

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui hubungan antara *fear of missing out* dengan *Digital well being* pada karyawan di wilayah Jabodetabek.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan baru hubungan Fomo dengan *Digital well being*. Serta diharapkan dapat membawa kebermanfaatan dan memperluas bahan wawasan dan pengembangan dalam gambaran yang dihasilkan sehingga dapat dijadikan referensi selanjutnya.

1.6.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada karyawan di wilayah Jabodetabek untuk semakin peduli dengan kesejahteraan digital dalam kehidupan sehari – hari. Terutama ketika sedang bekerja dan ketika sedang melihat pencapaian orang lain melalui internet atau media social agar dapat menerapkan kesejahteraan bagi dirinya sendiri.