

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Di era digital saat ini, remaja menjadi kelompok rentan yang terpapar dampak negatif penggunaan media digital, terutama internet dan media sosial. Penerapan digitalisasi secara masif, menyebabkan transformasi secara fundamental dalam lintas perkembangan remaja seperti sifat, karakter, dan fungsional otak yang berperan dalam pengambilan keputusan (Canadian Paediatric Society, 2019). Dikutip dari Indonesia Heritage Foundation, survey yang dilakukan oleh *Talker Research* (2024) pada 2000 responden remaja, ditemukan bahwa rata-rata remaja menghabiskan waktu dalam penggunaan teknologi digital selama 6,5 jam per hari dan 11% remaja lainnya menghabiskan waktu lebih dari 15 jam dalam sehari. Pengguna teknologi digital secara aktif dan menggunakan teknologi lebih dari 4 jam merupakan responden untuk identifikasi responden *digital well-being*. Memberikan batas waktu penggunaan teknologi digital merupakan salah satu cara mudah yang dapat dilakukan untuk mencapai *digital well-being* (Twenge, 2017; dalam Vanden Abeele, 2020).

Penggunaan teknologi digital yang semakin intensif dalam kehidupan sehari-hari remaja tidak hanya menawarkan peluang positif seperti kemudahan komunikasi dan akses informasi, tetapi juga menimbulkan sejumlah tantangan baru, terutama dalam hal kesejahteraan psikologis. penelitian mengungkapkan bahwa peningkatan permasalahan kesehatan mental pada remaja, seperti kecemasan dan depresi, dapat dikaitkan dengan paparan terhadap media sosial dan teknologi digital secara umum (Twenge et al., 2018; Orben & Przybylski, 2019; dalam Burr et al., 2019).

Isu-isu tersebut mencerminkan diskusi yang semakin berkembang mengenai etika dan dampak penggunaan teknologi terhadap *digital well-being*

(Burr et al., 2019). Berbagai pertimbangan tersebut mencerminkan diskusi yang lebih luas dan terus berkembang mengenai isu-isu etika dalam konteks kesejahteraan digital, yang kini telah memasuki tahap penting untuk melakukan refleksi terhadap tema-tema utama yang telah muncul dalam perbincangan tersebut (Burr et al., 2019).

Mengingat berbagai dampak negatif yang mungkin timbul dari penggunaan teknologi digital terhadap kesejahteraan remaja. Perkembangan teknologi digital yang pesat, disertai pengalaman kolektif, telah memperkenalkan tantangan baru sekaligus memperburuk tantangan lama yang berkaitan dengan *digital well-being* remaja, khususnya bagi kelompok usia 10–18 tahun (Hanebutt R, 2023). 54% remaja sulit untuk meninggalkan penggunaan teknologi digital dan 36% remaja menghabiskan waktu lebih banyak di dunia maya (Domoff et al., 2025). Tantangan ini meliputi pengaruh media digital terhadap kesehatan mental, kondisi fisik, serta kemampuan sosial-emosional remaja. Kurangnya pemahaman yang terstruktur mengenai bagaimana kebiasaan digital harian memengaruhi perkembangan remaja menunjukkan kebutuhan akan kerangka kerja konseptual yang dapat digunakan secara praktis (Hanebutt R, 2023).

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial, serta rentan terhadap gangguan mental, penyalahgunaan zat, kehamilan tidak diinginkan, gangguan makan, dan dampak negatif penggunaan teknologi digital (Pedrouzo, 2024). *Digital well-being* mencakup penggunaan teknologi yang sehat serta perlindungan privasi dan keamanan daring. Remaja menggunakan teknologi digital untuk membentuk identitas, berinteraksi, mencari hiburan, dan informasi, namun tetap berisiko terhadap konten negatif, *cyberbullying*, penggunaan berlebihan, dan penipuan (Pedrouzo, 2024). Terdapat beragam bukti yang menyatakan bahwa kesejahteraan terhadap kesejahteraan (Laaber et al., 2024). Semakin sering remaja menggunakan teknologi digital menimbulkan kekhawatiran adanya hubungan antara penggunaan media dan kesehatan mental remaja (Moukalled et al., 2021).

Salah satu temuan paling mencolok dari penelitian ini adalah adanya perbedaan mencolok antara tingginya tingkat gangguan yang dirasakan oleh

remaja dan lemahnya hubungan yang signifikan antara penggunaan teknologi digital dengan kesejahteraan akademis, psikologis, dan fisik mereka (George M.J et al, 2020). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja yang melaporkan lebih banyak gangguan dalam aktivitas daring (atau penggunaan teknologi yang bermasalah) cenderung mengalami lebih banyak gangguan dalam aktivitas luring (George M.J et al, 2020).

Remaja awal memiliki kerentanan dibandingkan remaja lainnya penggunaan teknologi yang berlebihan pada rentang usia ini telah dikaitkan dengan meningkatnya kemungkinan munculnya gejala kecemasan, depresi, rasa takut tertinggal (*fear of missing out/FOMO*), serta perilaku adiktif terhadap dunia digital. Remaja berusia 12–15 tahun berada dalam fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh negatif, seperti tekanan sosial, perundungan daring (*cyberbullying*), dan kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain, yang secara keseluruhan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis mereka (Rohmatillah et al., 2024; Filibiana et al., 2023).

Lebih lanjut, istilah "*digital well-being*" merupakan terminologi yang dipilih oleh perusahaan teknologi besar dan platform media sosial (Hanebutt R, 2023). Oleh karena itu, ulasan ini diharapkan memiliki dampak praktis, tidak hanya bagi intervensi dan edukasi yang berfokus pada remaja di masa mendatang (Hanebutt R, 2023). Kondisi tersebut terjadi karena remaja belum mampu mempertimbangkan efek negatif maupun positif yang akan diterima dari penggunaan internet (Qomariyah, 2013; dalam Sari et al., 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Taglianti et al (2017), terdapat beberapa permasalahan yang dapat dialami remaja dalam penggunaan internet seperti kesepian, pornografi, dan frekuensi penggunaan pada remaja.

Remaja di Indonesia merupakan salah satu kelompok pengguna yang cukup besar, berdasarkan data dari Nugraini & Ramadhani (2017) persentase remaja yang memanfaatkan internet untuk mengakses media sosial mencapai 97%. Sebagian besar pengguna internet di Indonesia berada di pulau Jawa 37% dan 83% penetrasi internet bertempat tinggal di daerah urban seperti Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi (Pristiwatie, 2021). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Indonesia (2022) pengguna internet remaja usia 12-15

tahun di wilayah Jabodetabek, menunjukkan tren yang cukup besar yaitu sekitar 18%, dari data tersebut sebesar 84% merupakan pelajar yang menggunakan internet untuk untuk aktivitas sosial mereka sehari-hari. Survey lain yang dilakukan di Jakarta pada tahun 2021 menunjukkan, bahwa remaja 67% menghabiskan lebih dari 20 jam per minggu menggunakan internet sehingga lebih dari 56% dari mereka mengalami masalah perilaku dan gejala depresi (Larasati, 2021).

Ytre-Arne et al (dalam Vanden Abeele & Nguyen, 2022) menjelaskan penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan ambivalensi, yaitu munculnya perasaan yang bertentangan dalam satu waktu dikarenakan individu terus-menerus aktif dalam menggunakan internet. Kemudahan akses yang ditawarkan oleh internet seringkali memicu permasalahan pada penggunaannya. Hal tersebut disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menyeimbangkan dampak positif dan negatif dari penggunaan perangkat digital, yang pada akhirnya dapat mengganggu kesejahteraan mereka (Khazaal & Cruz, 2024).

Individu yang mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi digital, seperti handphone, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya secara berlebihan atau justru tidak menggunakannya sama sekali. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang menentukan *digital well-being* pada remaja (Khazaal & Cruz, 2024). *Digital well-being* atau kesejahteraan digital mencakup kemampuan untuk menavigasi lanskap digital dengan cara yang meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan sosial yang memerlukan pemanfaatan teknologi digital yang sehat dan seimbang (Cao & Li, 2023; Thomas et al., 2022).

Individu yang mampu menyeimbangkan penggunaan teknologi digital, seperti handphone, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang menggunakannya secara berlebihan atau justru tidak menggunakannya sama sekali. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami faktor-faktor yang menentukan *digital well-being* pada remaja (Khazaal & Cruz, 2024). *Digital well-being* atau *digital well-being* mencakup

kemampuan untuk menavigasi lanskap digital dengan cara yang meningkatkan kesehatan mental, fisik, dan sosial yang memerlukan pemanfaatan teknologi digital yang sehat dan seimbang (Cao & Li, 2023; Thomas et al., 2022).

Digital well-being memiliki 3 dimensi yaitu fisik, mental, dan emosional (Gomes et al., 2023). Ketiga dimensi *digital well-being* tersebut mencerminkan kesejahteraan individu di lingkungan *online*. Individu harus memiliki kesadaran, kontrol diri, dan pemaknaan dalam konektivitas digital untuk menyeimbangkan hal yang bisa didapatkan (Vanden Abeele & Nguyen, 2022). *Digital well-being* tidak hanya mengurangi efek negatif dan meningkatkan efek positif untuk mencapai kepuasan tetapi juga dengan memberikan makna mengenai penggunaan teknologi (Alfithon & Safitri, 2019).

Kesejahteraan remaja memiliki dampak yang kuat kepada kesejahteraan subjektif jangka pendek (misalnya, dampak negatif) daripada kesejahteraan subjektif jangka panjang (misalnya, kepuasan hidup) (Dienlin and Johannes, 2020; dalam Virós-Martín et al., 2024). *Subjective well-being* menjadi landasan (Gomes et al., 2023) untuk membuat alat ukur mengenai *digital well-being*, hal tersebut dikarenakan terdapat gap yang ditemukan untuk mengukur *well-being* individu dalam konteks *online*.

Selain itu penggunaan internet orang tua dapat memodeling kepada anaknya (Vaala & Bleakley, 2015). Berdasarkan teori pembelajaran sosial yang dikemukakan Bandura (dalam Janet, 2018), terdapat teori modeling yaitu ketika anak mempelajari perilaku secara observasi melalui pemodelan, anak tersebut akan membangun gagasan terhadap perilaku baru yang dilakukan dan selanjutnya informasi tersebut dikodekan yang memiliki fungsi sebagai panduan untuk bertindak. Peran orang tua merupakan lapangan pendidikan bagi remaja, orang tua memegang peran yang penting dalam membimbing serta memberikan pendidikan sosial sebagai modal awal untuk mereka berinteraksi terhadap orang lain.

Tanpa disadari, kepribadian remaja baik secara langsung maupun tidak langsung dipengaruhi oleh pengalaman-pengalamannya dengan proses belajar sosial yang dilakukan oleh lingkungan keluarga (Fatmawati, 2016). Peran orang tua menjadi salah satu faktor dalam memberikan literasi digital kepada remaja.

Keberadaan media digital pun seolah menjadi kebutuhan primer bagi remaja sekarang baik digunakan untuk layanan sosial media maupun untuk bermain, namun banyaknya kasus berbasis media digital menyatakan bahwa terdapat ketidak *digital well-being* jika tanpa pengawasan orang tua (Holy et al., 2023).

Figur orang tua merupakan peran penting dalam membentuk pengalaman digital remaja dan memengaruhi *digital well-being* mereka, tetapi peran ayah seringkali diabaikan dalam penelitian yang mengkaji pengaruh orang tua terhadap perkembangan remaja dalam konteks penggunaan media digital (Canadian Paediatric Society, 2019). Penggunaan teknologi pada remaja membutuhkan arahan orang tua salah satunya ayah, pentingnya hubungan ayah-anak memiliki implikasi yang signifikan bagi sosialisasi, terutama yang berkaitan *learning social role* (Khalaf et al., 2023). Meskipun dalam praktiknya pengasuhan sehari-hari sering kali lebih banyak dijalankan oleh ibu, peran ayah ternyata memiliki kontribusi khas dalam konteks penggunaan teknologi digital. Ayah cenderung berperan aktif dalam mengajarkan anak mengenai cara menggunakan perangkat digital serta lebih sering mengambil tanggung jawab utama terkait aspek keamanan dan pengawasan teknologi yang digunakan oleh anak (Smahel, 2016).

Menurut Lei & Wu (2007) kualitas hubungan dan kepercayaan ayah terhadap anak remaja dapat memengaruhi penggunaan internet remaja dan kualitas penggunaan internet yang lebih sehat. Apabila remaja berpisah dengan ayahnya terdapat kecenderungan untuk mereka terdampak hal negatif dari internet terhadap kehidupannya sehari-hari (Lei & Wu, 2007). Ayah memiliki peran dalam pengawasan dan kontrol dalam penggunaan teknologi yang baik pada anak (Hendriani et al., 2024; dalam Mutiarasari et al., 2024). Ayah yang memiliki peran aktif dalam pengasuhan anak dapat memengaruhi sampai dewasa nanti (Hidayati, Kaloeti, & Karyono, 2011; dalam Fauzana, 2023).

Keterlibatan ayah, yang dicirikan yaitu aksesibilitas, keterlibatan, dan tanggung jawab dapat berdampak signifikan terhadap pengalaman digital remaja, membentuk sikap, perilaku, dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan di ranah digital (James, et al., 2017). Hubungan ayah-anak berfungsi sebagai landasan penting bagi perkembangan sosial dan emosi

remaja, dengan ayah berkontribusi secara khusus terhadap keterampilan regulasi kognitif dan emosional anak-anak (Baker Beth, 2017).

Upaya ini dilakukan untuk meningkatkan keterlibatan ayah terhadap *digital well-being* remaja dalam penggunaan teknologi yang sehat. Keterlibatan ayah menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas penggunaan internet anak. Akan tetapi, terdapat beberapa tantangan keterlibatan ayah dalam mendampingi penggunaan teknologi anak. Penelitian yang dilakukan Mutiarasari et al (2024) menemukan bahwa ayah memiliki berbagai tantangan di era digital sekarang, seperti keterbatasan waktu waktu luang akibat kesibukan dan kurangnya pengetahuan mengenai teknologi yang nantinya akan berdampak kepada anak. Ayah memiliki peran dalam mengenali perilaku penggunaan digital yang baik dan disiplin, yaitu memberikan kontrol dan pengawasan kepada anak (Mutiarasari et al., 2024). Selain itu peran ayah membantu anak dalam menghadapi tantangan di era digital (Hendrian, 2024).

Father involvement atau keterlibatan ayah dalam pendidikan remaja kini meluas hingga ke ranah digital, dengan cara memberikan dukungan dan bimbingan dalam penggunaan perangkat digital untuk kepentingan yang baik (Prariwi et al., 2022). Selain itu juga, penelitian sebelumnya mengatakan bahwa tingkat pendidikan rendah dan kurangnya keterampilan ayah dalam menggunakan perangkat digital mungkin menunjukkan kurangnya kontrol dan dukungan, tergantung bagaimana seorang ayah membatasi komunikasi dan pengawasan secara positif (Pratiwi et al., 2022). Hal ini penting untuk mencari tahu faktor-faktor perlindungan yang dapat mengurangi potensi konsekuensi negatif dari teknologi digital, seperti perundungan di internet serta paparan pornografi dan isolasi sosial (Faqihi et al., 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Smahel (2016) mendapatkan temuan bahwa ayah memiliki kecenderungan untuk mengajari anaknya menggunakan teknologi, memberikan penjelasan tata cara penggunaan internet yang aman, bermain *game* bersama, dan bertanggung jawab pada perangkat digital yang digunakan anaknya. Keterlibatan ayah yang cukup besar memiliki hasil signifikan dalam mengurangi perilaku bermasalah pada anak dan masa remaja yang merupakan investasi dari ayah (Gold et al., 2020). Penelitian terdahulu

hanya membahas mengenai keterlibatan ayah terhadap penggunaan teknologi digital saja, tetapi masih terbatasnya penelitian secara spesifik mengenai keterlibatan ayah terhadap *digital well-being* remaja. Hal tersebut memfokuskan pengaruh keterlibatan ayah tidak hanya sebatas pengawasan dan pengajaran mengenai penggunaan teknologi saja.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, peneliti ingin mengkaji lebih lanjut peran keterlibatan ayah dengan *digital well-being* remaja dikarenakan belum banyak pembahasan mengenai keterlibatan ayah dan *digital well-being* pada remaja. Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya karena dilakukan pada area urban di Indonesia. Mengingat keterlibatan ayah merupakan komponen utama dalam meningkatkan keterampilan dan kepercayaan remaja, sehingga penelitian ini diharapkan akan meningkatkan keterlibatan ayah dan akan meningkatkan *digital well-being* remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, terdapat identifikasi masalah pada penelitian ini:

- a. Remaja saat ini memiliki permasalahan terhadap dampak negatif penggunaan media digital. Banyak remaja mengalami kecanduan media sosial dengan durasi penggunaan yang melebihi batas wajar.
- b. Banyak remaja belum memiliki kontrol diri, kesadaran dan pemahaman terhadap konsekuensi dari aktivitas digital mereka akibatnya tingkat *digital well-being* rendah.
- c. Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada kontrol atau pengawasan penggunaan teknologi, bukan pada aspek *digital well-being* yang mencakup kualitas hubungan digital dan pengalaman emosional remaja di media digital.

1.3 Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dari penelitian ini memiliki fokus meneliti mengenai pengaruh keterlibatan ayah terhadap *digital well-being* remaja, pembatas masalah ini untuk menghindari pembahasan yang meluas.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh keterlibatan ayah terhadap *digital well-being* remaja?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada atau tidak adanya pengaruh antara keterlibatan ayah dengan *digital well-being* remaja.

1.6 Manfaat penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan menambahkan pengetahuan dan wawasan mengenai keterlibatan ayah dan *digital well-being* terutama pada remaja bagi peneliti selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Remaja

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai kesejahteraan dalam penggunaan media sosial pada remaja, sehingga kemudahan yang bisa didapatkan oleh remaja memiliki dampak positif lebih besar.

1.6.2.2 Ayah

Penelitian ini diharapkan menambah wawasan dan pengetahuan mengenai keterlibatan ayah dalam penggunaan internet, dalam hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan anak dalam dunia digital.

1.6.2.3 Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menambahkan pengetahuan dan wawasan mengenai keterlibatan ayah dan *digital well-being* pada remaja. Menjadi literatur ilmiah untuk meneliti di bidang psikologi.

