

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di Indonesia, penetrasi internet masyarakat mencapai 221,56 juta pengguna atau lebih dari 78% populasi (APJII, 2024; Hermawan, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa ruang digital telah menjadi ekosistem utama aktivitas masyarakat. Menurut *Laporan Status Literasi Digital Indonesia 2022* menemukan bahwa sekitar 72,6% masyarakat Indonesia memperoleh informasi melalui media sosial (Kominfo dan Katadata Insight Center, 2022). Laporan We Are Social & Meltwater, (2024) menunjukkan bahwa selain media sosial, penggunaan internet juga didominasi oleh aktivitas menonton video daring, bermain game online, mendengarkan musik digital, dan mengakses layanan keuangan digital.

Kelompok yang mendominasi aktivitas online di Indonesia adalah *digital native*. Berdasarkan survei YouGov, sebanyak 81% masyarakat aktif menggunakan media sosial, dengan sekitar 48% diantaranya mengakses berbagai platform selama 1-5 jam per hari (YouGov, dalam Kompas, 2025). *Digital native* merujuk pada individu yang sepanjang hidupnya tidak terlepas dari teknologi digital (Prensky, 2001). Karakteristik kelompok ini cenderung menerima informasi dalam jumlah besar, memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap teknologi, serta mampu melakukan berbagai aktivitas secara simultan (*multitasking*) (Sarbani & Subandoro, 2014). Konsep ini relevan dengan karakteristik Generasi Z dan Generasi Alpha di Indonesia yang sejak lahir telah terpapar dan terbiasa menggunakan teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut membedakan mereka dari generasi sebelumnya seperti generasi milenial dan baby boomer yang tidak terlalu cakap teknologi (Agustian dkk., 2023).

Penelitian Saragih dan Edria (2024) menemukan *digital native* rata-rata menghabiskan waktunya di media sosial selama 285 menit per-harinya. Hal ini didukung oleh hasil survei yang dilakukan oleh Global Web Index (GWI) dalam We Are Social & Meltwater (2024) yaitu perempuan usia 16-24 tahun rata-rata

menggunakan media sosial selama 180 menit per hari, sedangkan laki-laki sekitar 164 menit per hari. Dalam survei yang sama, platform media sosial yang paling banyak digunakan di Indonesia adalah whatsapp diikuti instagram, facebook, dan tiktok, dengan tingkat penggunaan dan durasi akses 26-38 jam per bulan. Data tersebut mengindikasikan *digital native* di Indonesia menghabiskan lebih banyak waktu di media digital

Tingginya intensitas interaksi masyarakat pada ruang digital tersebut mendorong munculnya konsep kesejahteraan digital oleh para ahli. Vanden Abeele (2021) mendefinisikan kesejahteraan digital sebagai pengalaman subjektif individu dalam mencapai keseimbangan optimal antara manfaat dan kerugian dari konektivitas seluler, yang mencakup aspek afektif dan kognitif individu. Sejalan dengan itu, Gui dkk., (2017) memandang kesejahteraan digital sebagai kondisi kesejahteraan subjektif individu yang terjaga meskipun berada dalam lingkungan digital dengan intensitas yang tinggi. Dalam konteks penggunaan media sosial, konsep ini juga berkaitan erat dengan fenomena kecanduan, sebagaimana dijelaskan oleh Roffarello & De Russis (2019) yang menyatakan bahwa kesejahteraan digital berakar pada kemampuan kontrol diri dalam penggunaan perangkat digital yang diasumsikan dalam pembatasan *screen time* dalam mengurangi konektivitas dan kecanduan.

Lebih lanjut, Gomes dkk., (2023) mengoperasionalisasikan konsep tersebut ke dalam tiga dimensi utama, yaitu dimensi mental, fisik, dan emosi. Dimensi mental berkaitan dengan kemampuan individu menjaga fungsi kognitif seperti konsentrasi dan pengambilan keputusan di tengah paparan informasi digital yang terus-menerus. Dimensi fisik mencakup dampak penggunaan teknologi terhadap kondisi tubuh, misalnya kualitas tidur, kelelahan mata, maupun postur akibat penggunaan perangkat dalam waktu lama. Adapun dimensi emosi berkaitan dengan kestabilan perasaan individu, termasuk kemampuan mengelola kecemasan, tekanan sosial, maupun dampak psikologis lain yang muncul akibat interaksi di ruang digital. Ketiga dimensi ini saling berkaitan dan menunjukkan bahwa kesejahteraan digital tidak dapat dipahami secara parsial, melainkan sebagai satu kesatuan yang mencerminkan kondisi individu secara menyeluruh dalam menjalani kehidupan digitalnya.

Salah satu faktor yang membuat kesejahteraan digital semakin rentan terganggu adalah desain platform digital yang mengandalkan algoritma untuk menyesuaikan konten dengan minat dan kebiasaan pengguna, sehingga mendorong keterlibatan yang lebih lama (Wang dkk., 2021). Semakin personal konten yang ditampilkan, semakin besar pula kecenderungan pengguna untuk terus terpaku pada layar, misalnya melalui perilaku *doomscrolling*. Tristan Harris, mantan design ethicist Google, bahkan menyoroti bahwa banyak platform digital sengaja dirancang untuk merebut perhatian pengguna sedemikian rupa hingga berpotensi mendorong perilaku adiktif (Beatie, 2020). Dennis (2023) menambahkan bahwa personalisasi algoritma memang membuat pengalaman digital terasa lebih relevan bagi pengguna, tetapi di sisi lain juga menghadirkan tantangan baru dalam menjaga kesejahteraan individu di ruang digital.

Fenomena terkini menunjukkan bahwa intensitas interaksi *digital native* di ruang digital turut meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan yang dapat mengganggu kesejahteraan digital mereka. Ditinjau dari aspek kesehatan mental, berbagai temuan menunjukkan bahwa penggunaan media digital yang berlebihan dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu. Survei Indonesia National Adolescent Mental Health (INAMHS) pada 2022 melaporkan bahwa 34,9% remaja mengalami gangguan kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Selanjutnya survei APJII (2025) mencatat sekitar 19,3% pengguna internet di Indonesia mengalami kecanduan internet, dengan durasi layar yang meningkat dari sekitar 7 jam menjadi lebih dari 11 jam per hari sejak masa pandemi. Penggunaan perangkat digital selama 10-12 jam per hari juga terbukti berkorelasi dengan meningkatnya stres (Kartika dkk., 2025). Pola ini memunculkan berbagai perilaku negatif seperti *doomscrolling*, konsumsi konten berlebihan, hingga penurunan kualitas perhatian atau *brain rot* (Afifa dkk, 2025), yang pada akhirnya meningkatkan beban kognitif, menurunkan konsentrasi, serta memicu kecemasan (Kadir dkk., 2026; Ahmad, 2025).

Ditinjau dari aspek fisik, tingginya intensitas penggunaan perangkat digital memicu munculnya *digital fatigue*, yaitu kelelahan fisik akibat tuntutan untuk terus terhubung dan responsif secara digital (Padmarini dkk., 2026). Studi di Indonesia menunjukkan bahwa paparan media digital yang berlebihan berkontribusi terhadap

gangguan konsentrasi, serta penurunan produktivitas (Sulistiono dkk., 2025) dan kelelahan kerja (Kartika dkk., 2025). Secara lebih luas, kondisi ini juga berdampak pada penurunan kualitas tidur dan berkurangnya interaksi sosial langsung (Mohan & Ravindran, 2020) dan survei JakPat (2023) melaporkan bahwa hampir separuh responden mengalami gangguan tidur akibat penggunaan gawai sebelum tidur.

Ditinjau dari aspek emosi, *digital native* banyak terganggu oleh maraknya interaksi negatif di ruang digital, seperti ujaran kebencian dan *cyberbullying*, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis, menurunkan kepercayaan diri, dan merusak kualitas interaksi sosial pengguna (Oktariani dkk., 2022). Sifat anonim dan kemudahan berkomentar di platform digital turut memperparah kondisi ini karena membuat pengguna lebih berani berekspresi secara agresif tanpa mempertimbangkan dampaknya (Sasmini dan Rovida, 2024). Penggunaan media sosial yang berlebihan juga terbukti meningkatkan risiko kecemasan, stres, serta perasaan terisolasi akibat tekanan perbandingan sosial dan kebutuhan untuk selalu terhubung (Üztemur dkk., 2025).

Konsep kesejahteraan digital ini diadopsi oleh perusahaan teknologi dengan membuat aplikasi untuk membatasi *screen time*. Google mengembangkan aplikasi *Family Link* dan *Digital Wellbeing* untuk menyediakan informasi analitis terkait durasi penggunaan layar dan memberi keleluasaan bagi pengguna atau orang tua untuk mengatur aktivitas digital (Hidayatullah dkk., 2023). Inisiatif serupa juga dilakukan oleh Apple melalui peluncuran fitur *Screen Time* (Parry dkk., 2023). Selain itu, pada Januari 2018, Mark Zuckerberg sebagai pendiri Facebook mengubah algoritma *newsfeed* dengan tujuan waktu yang dihabiskan pengguna menjadi lebih berkualitas (Beatie, 2020).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa berbagai intervensi berbasis teknologi dan pembatasan penggunaan media digital efektif dalam meningkatkan kesejahteraan digital. Aplikasi seperti *Forest*, *Detox*, *OffTime*, dan *Moment* terbukti membantu pengguna mengontrol waktu layar. Penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan, khususnya lebih dari lima jam per hari, berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis (Twenge & Campbell, 2018), sedangkan pembatasan penggunaan hingga 30 menit per hari dapat mengurangi kesepian dan depresi (Hunt dkk., 2018). Selain itu, intervensi seperti aplikasi

pemantauan penggunaan, termasuk i-spero, serta praktik *digital detox* terbukti mampu menurunkan stres, kecemasan, dan depresi sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis pengguna (Nguyen, 2021; Pankow dkk, 2024 ; Ramadhan dkk., 2024; Zhao dkk., 2024). Namun, Przybylski dkk., (2017) menemukan pembatasan waktu layar dianggap tidak cukup efektif dalam mencapai kesejahteraan digital, karena berisiko menyederhanakan peran teknologi dan mengabaikan potensinya untuk keterlibatan yang bermakna.

Namun demikian, kajian mengenai kesejahteraan digital masih didominasi oleh faktor eksternal pengguna, khususnya pembatasan durasi penggunaan media digital dan pemanfaatan aplikasi pada perangkat seluler. Padahal, sumber daya psikologis seperti kontrol diri berpotensi memberikan penjelasan yang lebih komprehensif mengenai dinamika perilaku digital. Kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku, menghambat dorongan sesaat, serta mengarahkan tindakan secara adaptif demi mencapai tujuan jangka panjang (Tangney dkk., 2004; Ridder dkk, 2012). Dalam perspektif regulasi diri, Baumeister dkk., (2007) menjelaskan bahwa kontrol diri memungkinkan individu memantau dan menyesuaikan respons agar selaras dengan nilai dan tujuan pribadi. Kemampuan ini menjadi semakin penting di era digital karena lingkungan media digital dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui algoritma personalisasi, notifikasi yang terus-menerus, dan ketersediaan konten tanpa batas. Oleh karena itu, individu dengan kontrol diri yang lebih baik cenderung mampu mempertahankan penggunaan teknologi yang lebih sehat dan mengurangi risiko perilaku digital yang maladaptif (Montag dkk., 2021).

Dalam penelitian ini, kontrol diri dipahami sebagai konstruk multidimensi berdasarkan konsep *self-control for internet use* yang dikembangkan oleh Zhang dkk. (2025) yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu kontrol diri kesadaran, kontrol diri perilaku, dan kontrol diri emosi. Dimensi kontrol diri kesadaran mengacu pada kemampuan individu untuk menyadari, merencanakan, dan memantau aktivitas digital sehingga mampu mempertimbangkan tujuan serta konsekuensi dari setiap perilaku digital. Selanjutnya, dimensi kontrol diri perilaku menggambarkan kemampuan mengendalikan tindakan selama berinteraksi dengan media digital, seperti mengatur durasi penggunaan, menahan dorongan untuk terus mengakses

konten, serta menghentikan aktivitas digital ketika batas yang telah ditetapkan tercapai. Adapun kontrol diri dimensi emosi merujuk pada kemampuan mengelola respons emosional yang muncul selama berinteraksi dengan media digital sehingga emosi.

Dalam penelitian Blachnio dkk., (2023) kontrol diri yang tinggi dapat mencegah perilaku memeriksa media sosial secara tidak terkendali. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Hilma dkk., (2025) bahwa kontrol diri dapat membentengi remaja dalam menggunakan ponsel dalam waktu yang lama sehingga dapat mengontrol konsumsi digital. Selain itu, kontrol diri terbukti dapat berkorelasi positif dengan kesejahteraan digital pengguna media sosial di kalangan mahasiswa (Muslikah, 2025). Berangkat dari keterbatasan tersebut, penelitian ini berupaya mengeksplorasi faktor internal individu yaitu kontrol diri, sebagai faktor penting dalam pengelolaan aktivitas penggunaan teknologi digital (Lyngs, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan dorongan menggunakan media sosial yang berlebihan.

Dalam penelitian Cudo dkk., (2020), perilaku impulsif dipandang sebagai salah satu dimensi dari kontrol diri, sehingga individu dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung menunjukkan perilaku impulsif yang lebih tinggi, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecanduan media sosial. Kontrol diri juga terbukti dapat mengurangi penggunaan internet yang bermasalah (Zahrai dkk., 2021) serta menekan munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kecanduan media sosial (Ma dkk., 2026). Selain itu, kontrol diri juga berperan signifikan dalam menurunkan risiko kecanduan internet secara umum (Li dkk., 2021). Oleh karena itu, kontrol diri dapat dipahami sebagai faktor penting yang penting dalam mengendalikan perilaku impulsif dan meminimalkan dampak negatif penggunaan teknologi digital terhadap kesejahteraan individu.

Meskipun demikian, temuan lain menunjukkan bahwa peran kontrol diri tidak selalu konsisten dalam mencegah dampak negatif aktivitas online. Mayiwar dkk., (2025) menemukan bahwa kontrol diri bukan faktor tunggal dalam membentuk perilaku digital yang sehat, melainkan perlu didukung oleh faktor lain seperti literasi digital. Sejalan dengan temuan tersebut, Hasanah dkk., (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara kontrol diri dan penggunaan internet

bermasalah melibatkan faktor psikologis lain, seperti tingkat stres dan kualitas komunikasi sosial, yang mengindikasikan bahwa kemampuan kontrol diri saja tidak selalu mampu melindungi individu dari dampak negatif aktivitas digital. Selain itu, lingkungan digital yang dirancang untuk mempertahankan perhatian pengguna melalui algoritma, notifikasi, dan sistem umpan balik yang bersifat persuasif dapat mengurangi efektivitas kontrol diri individu dalam mengatur perilaku digitalnya (Velthoven dkk., 2018).

Dalam konteks penggunaan teknologi digital, kontrol diri merupakan kemampuan penting untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar tetap selaras dengan tujuan jangka panjang (Tangney dkk., 2004; Baumeister dkk., 2007). Namun, kontrol diri tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya faktor yang menentukan kesejahteraan digital. Kompleksitas lingkungan digital yang ditandai oleh arus informasi yang masif, personalisasi algoritma, serta beragam risiko digital menuntut individu tidak hanya mampu mengendalikan perilakunya, tetapi juga memiliki kompetensi untuk mengakses, mengevaluasi, menggunakan, dan menciptakan informasi digital secara kritis dan bertanggung jawab (UNESCO, 2018; European Commission, 2022; Kominfo & Katadata Insight Center, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini memandang literasi digital sebagai mekanisme yang menjelaskan bagaimana kontrol diri dapat diterjemahkan menjadi perilaku digital yang lebih adaptif sehingga berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan digital.

Literasi digital dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengakses, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi dari media digital secara kritis dan bijak (Hernawati, Manek, 2025). Selain itu, literasi digital adalah keterampilan yang dibutuhkan untuk berkomunikasi secara efektif dan menggunakan media digital (Van Laar dkk., 2017). Selanjutnya, literasi digital dalam *Digital Literacy Global Framework* dari United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO), yang mendefinisikan sebagai kemampuan untuk mengakses, mengelola, memahami, mengintegrasikan, mengomunikasikan, mengevaluasi, dan menciptakan informasi secara aman dan tepat melalui teknologi digital untuk berpartisipasi secara efektif dalam masyarakat (UNESCO, 2018).

Definisi di atas menegaskan bahwa literasi digital tidak hanya menyangkut

keterampilan teknis menggunakan perangkat dan aplikasi digital, tetapi juga mencakup dimensi kognitif, sosial, dan etis, seperti berpikir kritis terhadap informasi, memahami konteks sosial-budaya penggunaan media, serta bertindak bertanggung jawab di ruang digital (Livingstone dkk., 2023). Kerangka UNESCO ini sejalan dengan pandangan Bawden yang menekankan bahwa literasi digital menggabungkan keterampilan teknis TIK, literasi informasi, dan pemikiran kritis-etik dalam berinteraksi dengan informasi digital (Bawden, 2007).

Dalam konteks Indonesia, konsep *Digital Literacy Global Framework* dari UNESCO diadopsi menjadi Roadmap Literasi Digital Indonesia. Status Literasi Digital Indonesia tahun 2022 menunjukkan kondisi literasi digital masyarakat Indonesia berada pada kategori cukup baik di wilayah urban utamanya di Yogyakarta, yang ditunjukkan oleh capaian indeks nasional sebesar 3,54 dari skala 1-5. Pengukuran ini mengacu pada empat pilar utama, yaitu kecakapan digital, etika digital, keamanan digital, dan budaya digital. Meskipun menunjukkan tren positif, capaian tersebut masih memerlukan peningkatan dan pemerataan utamanya di wilayah 3T (Tertinggal, Terdepan, dan Terluar) terutama pada aspek keamanan digital serta budaya digital yang mengalami penurunan terkait paparan informasi hoaks hingga penipuan digital.

Kemampuan literasi digital masyarakat Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satunya tercermin dari maraknya penyebaran hoaks yang masih menjadi persoalan serius. Data Kominfo mencatat lebih dari 1.900 konten hoaks teridentifikasi sepanjang tahun 2024, dengan Facebook sebagai platform penyumbang hoaks terbesar (55,9%) (Kominfo, 2024; Juditha & Darmawan, 2024). Ironisnya, hanya sekitar 32% masyarakat yang merasa yakin mampu mengenali hoaks, sedangkan lebih dari separuh pengguna (52,2%) tidak melakukan verifikasi ulang terhadap informasi yang diterima (Kominfo & Katadata Insight Center, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan masyarakat dalam mengakses, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi digital secara kritis masih perlu ditingkatkan. Rendahnya literasi digital tidak hanya meningkatkan kerentanan terhadap misinformasi, tetapi juga dapat melemahkan kemampuan individu dalam mengelola paparan informasi dan interaksi digital secara sehat.

Dalam temuan Uslu (2025) menegaskan bahwa literasi digital memungkinkan individu untuk menerapkan strategi yang lebih adaptif dalam mengelola aktivitas online, seperti mengevaluasi kredibilitas informasi, menghindari konten berbahaya, serta mengurangi dampak negatif penggunaan teknologi. Dalam konteks yang lebih luas, Lyngs (2019) juga menekankan bahwa kesejahteraan digital tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kontrol diri penggunaan teknologi, tetapi juga oleh sejauh mana individu mampu menyesuaikan penggunaan tersebut dengan tujuan jangka panjangnya. Lebih lanjut, dalam menghadapi risiko digital seperti penyebaran hoaks, misinformasi, dan penipuan online, kontrol diri saja tidak memadai. Individu dengan kontrol diri yang baik tetap mungkin berpotensi terpapar informasi yang menyesatkan apabila tidak memiliki kompetensi dalam menggunakan teknologi digital yang memadai untuk memverifikasi dan mengevaluasi informasi secara kritis. Hal ini didukung oleh penelitian Lewandowsky (2017) yang menunjukkan bahwa kerentanan terhadap misinformasi tidak hanya dipengaruhi oleh aspek regulasi diri, tetapi juga oleh kemampuan kognitif dalam memproses dan mengevaluasi informasi. Oleh karena itu, dalam penelitian ini menambahkan variabel literasi digital sebagai kompetensi kognitif dalam memahami perilaku digital.

Sejalan dengan itu, literasi digital merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kesejahteraan digital karena membantu individu menggunakan teknologi secara lebih aman, kritis, dan bertanggung jawab. Tek (2025) menemukan bahwa literasi digital berhubungan positif dengan *mental well-being* serta berkaitan dengan menurunnya kecenderungan isolasi sosial di ruang digital. Temuan lain juga menunjukkan bahwa literasi digital mampu meminimalkan risiko penggunaan internet yang bermasalah sekaligus meningkatkan kualitas pengalaman digital individu (Mujiono, 2024). Selain itu, literasi digital berperan sebagai faktor protektif terhadap kecanduan digital dan berkontribusi dalam meningkatkan kesejahteraan pengguna (Chen, 2023).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa literasi digital menjadi kunci keterampilan dalam abad 21 serta faktor etika dan tanggung jawab bertindak sebagai mediator antara kecenderungan pembelajaran seumur hidup dan keterampilan abad ke-21 (Yilmaz, 2025). Selain itu, Muslikah (2025) menemukan

bahwa dampak kontrol diri terhadap kesejahteraan digital mendapatkan skor lebih tinggi ketika dimediasi oleh faktor seperti online mindfulness, sehingga pengguna digital tidak hanya mampu mengontrol perilaku, tetapi juga meningkatkan kesadaran dan menurunkan dampak negatif penggunaan teknologi.

Dalam kerangka penelitian ini, literasi digital diposisikan sebagai variabel mediasi yang menjelaskan bagaimana kontrol diri dengan dimensi kontrol diri kesadaran, kontrol diri perilaku dan kontrol diri emosi dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*. Interaksi digital memungkinkan individu untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, kesadaran terhadap pola penggunaan media sosial, serta kemampuan mengelola interaksi digital secara sehat, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan digital. Studi Fitriyani (2025) menunjukkan bahwa rendahnya literasi digital dapat meningkatkan risiko paparan konten negatif dan berdampak pada kesehatan mental, sementara literasi digital yang baik mampu memperkuat ketahanan psikologis dan perilaku digital yang lebih adaptif. Selain itu, literasi digital juga terbukti dapat meningkatkan kontrol diri dalam penggunaan teknologi, sehingga membantu individu lebih mampu mengatur waktu dan intensitas penggunaan gadget secara bijak (Hurriyati, 2026). Dengan demikian, literasi digital berfungsi sebagai jembatan penting yang menghubungkan kapasitas internal berupa kontrol diri dengan hasil akhir berupa kesejahteraan digital pada *digital native*.

1.2 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, ruang lingkup pembahasan dibatasi pada penggunaan media digital di Indonesia yang didominasi oleh pemanfaatan media sosial seperti whatsapp, instagram, tiktok, dan youtube, dengan mempertimbangkan tingginya akses dan keterlibatan pengguna dalam aktivitas komunikasi, pencarian informasi, dan hiburan. Penelitian ini dibatasi pada pembahasan kesejahteraan digital yang mencakup dimensi mental, fisik, dan emosi. Pada dimensi mental, pembahasan difokuskan pada dampak penggunaan media digital yang berlebihan seperti stres, kecemasan, dan indikasi depresi ringan. Pada dimensi fisik, pembahasan dibatasi pada dampak penggunaan media digital terhadap kelelahan digital, gangguan fisik dan kesehatan. Sementara itu, pada dimensi emosi, pembahasan difokuskan pada

dampak interaksi negatif di ruang digital, seperti *cyberbullying* dan komentar negatif, yang dapat memengaruhi kondisi emosi serta kualitas interaksi sosial pengguna. Selain itu, penelitian ini membatasi pembahasan literasi digital pada kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi digital secara kritis dan bertanggung jawab, khususnya dalam mengidentifikasi serta memverifikasi informasi atau hoaks.

Batasan responden ditentukan berdasarkan karakteristik usia dan intensitas penggunaan media digital. Laporan We Are Social Indonesia (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia didominasi oleh kelompok usia muda-dewasa, khususnya rentang 18-34 tahun. Lebih lanjut, penelitian ini memfokuskan pada kelompok Generasi Z (Gen Z), yaitu individu yang lahir sekitar tahun 1997–2012, yang saat ini berada pada rentang usia ± 14 -29 tahun. Kelompok ini dikenal sebagai *digital native* yaitu generasi yang tumbuh dan berkembang bersama teknologi digital sehingga memiliki tingkat adaptasi dan intensitas penggunaan media digital yang tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Coviello, 2025). Karakteristik tersebut menjadikan Gen Z sebagai kelompok yang paling representatif dalam menggambarkan perilaku penggunaan media sosial di Indonesia saat ini.

Dari sisi intensitas penggunaan, batasan *screen time* dalam penelitian ini mengacu pada laporan *Policy Insights from the Well-being and Inclusive Society Evidence (WISE)* oleh Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) tahun 2025, yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital secara moderat berada pada kisaran 1–3 jam per hari, sedangkan penggunaan di atas 4 jam per hari berkaitan dengan penurunan kesejahteraan dan kesehatan mental (OECD WISE, 2025). Temuan ini juga didukung oleh Pieh dkk., (2025) yang menunjukkan bahwa durasi penggunaan layar yang tinggi berhubungan dengan gangguan tidur, stres, serta penurunan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, World Health Organization (WHO) (2021) menekankan pentingnya membatasi perilaku sedentari dan menjaga keseimbangan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, Aktivitas online yang dikaji mencakup kegiatan berkomunikasi, mencari dan berbagi informasi serta konsumsi hiburan melalui platform yang umum digunakan di Indonesia, khususnya WhatsApp,

Instagram, Thread, TikTok, dan YouTube, google dan platform sejenisnya. Responden yang diteliti adalah individu dengan rentang usia 18-29 tahun yang merepresentasikan kelompok Gen Z sebagai *digital native*, serta memiliki intensitas penggunaan media sosial minimal 4 jam per hari. Batasan ini dipilih karena mencerminkan pengguna aktif media digital di Indonesia, sekaligus berada pada batas aman penggunaan moderat hingga tinggi yang relevan untuk mengkaji dampak penggunaan media sosial terhadap berbagai aspek perilaku dan kesejahteraan.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah dimensi kontrol diri kesadaran berpengaruh terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?
2. Apakah dimensi kontrol diri perilaku berpengaruh terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?
3. Apakah dimensi kontrol diri emosi berpengaruh terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?
4. Apakah dimensi kontrol diri kesadaran berpengaruh terhadap literasi digital pada *digital native* ?
5. Apakah dimensi kontrol diri perilaku berpengaruh terhadap literasi digital pada *digital native* ?
6. Apakah dimensi kontrol diri emosi berpengaruh terhadap literasi digital pada *digital native* ?
7. Apakah literasi digital berpengaruh terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?
8. Apakah literasi digital memediasi pengaruh dimensi kontrol diri kesadaran terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?
9. Apakah literasi digital memediasi pengaruh dimensi kontrol diri perilaku terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?
10. Apakah literasi digital memediasi pengaruh dimensi kontrol diri emosi terhadap kesejahteraan digital pada *digital native* ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis pengaruh dimensi kontrol diri kesadaran terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.
2. Menganalisis pengaruh dimensi kontrol diri perilaku terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.
3. Menganalisis pengaruh dimensi kontrol diri emosi terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.
4. Menganalisis pengaruh dimensi kontrol diri kesadaran terhadap literasi digital pada *digital native*.
5. Menganalisis pengaruh dimensi kontrol diri perilaku terhadap literasi digital pada *digital native*.
6. Menganalisis pengaruh dimensi kontrol diri emosi terhadap literasi digital pada *digital native*.
7. Menganalisis pengaruh literasi digital terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.
8. Menganalisis peran literasi digital dalam memediasi pengaruh dimensi kontrol diri kesadaran terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.
9. Menganalisis peran literasi digital dalam memediasi pengaruh dimensi kontrol diri perilaku terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.
10. Menganalisis peran literasi digital dalam memediasi pengaruh dimensi kontrol diri emosi terhadap kesejahteraan digital pada *digital native*.

Intelligentia - Dignitas

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi digital. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya literatur mengenai hubungan antara kontrol diri dan kesejahteraan digital dengan memandang kontrol diri sebagai konstruk multidimensi serta mengintegrasikan literasi digital sebagai variabel mediasi. Penelitian ini juga diharapkan memberikan bukti empiris mengenai mekanisme psikologis yang menghubungkan setiap dimensi kontrol diri dengan kesejahteraan digital, sehingga dapat memperluas pemahaman konseptual dan memberikan penjelasan terhadap ketidakkonsistenan hasil penelitian terdahulu.

1.5.2 Manfaat Praktis

1.5.2.1 Bagi *Digital Native*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran *digital native* mengenai pentingnya kontrol diri dan literasi digital dalam mewujudkan kesejahteraan digital. Temuan penelitian ini diharapkan mendorong *digital native* untuk memanfaatkan teknologi digital secara sehat, bijaksana, bertanggung jawab, serta mampu mengelola perilaku dan respons emosional secara adaptif dalam menghadapi berbagai dinamika di ruang digital.

1.5.2.2 Bagi Praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi orang tua serta praktisi pendidikan dan kesehatan mental, termasuk guru, dosen, psikolog, dan konselor, dalam merancang program edukasi, pendampingan, maupun intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri dan literasi digital. Program tersebut diharapkan mampu mendukung terbentuknya perilaku digital yang sehat serta meningkatkan kesejahteraan digital, khususnya pada kelompok *digital native*.

1.6 *State of the Art*

Digital native di Indonesia memiliki konektivitas tinggi dalam media digital. Karakteristik generasi ini yang tumbuh bersama teknologi menjadikan mereka sangat adaptif terhadap perkembangan digital, namun juga lebih rentan

terhadap penggunaan yang berlebihan dan tidak terkontrol. Kondisi tersebut mendorong munculnya isu kesejahteraan digital sebagai aspek penting dalam kehidupan modern, karena penggunaan teknologi yang tidak seimbang dapat berdampak pada kesejahteraan fisik, mental dan emosi

Meskipun demikian, kajian mengenai kesejahteraan digital di Indonesia masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada dampak negatif penggunaan teknologi digital, seperti kecanduan internet atau media sosial, serta pada upaya pembatasan waktu layar seperti menggunakan aplikasi pembatas waktu layar. Lebih lanjut, masih sedikit penelitian yang memandang digital wellbeing sebagai konstruk psikologis yang bersifat positif dan multidimensi sebagaimana dikembangkan oleh Gomes dkk. (2023).

Salah satu faktor psikologis yang diperkirakan berperan dalam menjaga kesejahteraan digital adalah kontrol diri. Berdasarkan *Self-Regulation Theory*, kontrol diri memungkinkan individu mengendalikan impuls, mengelola emosi, serta mengarahkan perilaku menuju tujuan jangka panjang (Baumeister dkk., 2007). Namun, penelitian terdahulu di Indonesia masih memperlakukan kontrol diri sebagai konstruk tunggal. Dalam penelitian ini menggunakan variabel kontrol yang bersifat multidimensi dari Zhang dkk. (2025) yang mengembangkan model kontrol diri yang terdiri atas tiga dimensi, yaitu kontrol diri kesadaran, kontrol diri perilaku, dan kontrol diri emosi.

Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan menguji pengaruh masing-masing dimensi kontrol diri terhadap kesejahteraan digital melalui literasi digital sebagai variabel mediasi pada *digital native* Indonesia. Penelitian ini memandang kesejahteraan digital sebagai kualitas kehidupan individu dalam berinteraksi dengan teknologi. Pendekatan tersebut diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model psikologis kesejahteraan digital yang lebih komprehensif, sekaligus memberikan implikasi praktis bagi penyusunan program peningkatan regulasi diri dan literasi digital sebagai strategi membangun penggunaan teknologi yang lebih sehat pada *digital native* Indonesia.