

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dalam era digital yang terhubung secara terus-menerus, individu sering kali mengalami tekanan dan stres yang disebabkan oleh penggunaan teknologi komunikasi yang berlebihan, seperti overload informasi, gangguan digital, dan tekanan untuk selalu terhubung secara online. Dampak ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu, meningkatkan risiko kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Kesehatan mental telah menjadi perbincangan hangat dalam beberapa tahun terakhir dan dianggap sama pentingnya dengan isu pengangguran yang masih tinggi di dunia ketenagakerjaan Indonesia. Menurut Organization for Economic Co-Operation and Development (OECD) pada tahun 2012, sekitar 20 persen orang dewasa usia kerja mengalami masalah kesehatan mental. Data yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2017 juga menunjukkan bahwa pekerja di industri kecil dan menengah memiliki tingkat depresi dan insomnia yang tinggi, masing-masing sebesar 60, 6 dan 57, 6 persen (Mohamad, 2023). Selain itu, data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 menunjukkan prevalensi depresi dan gangguan mental emosional bagi berbagai profesi, dengan angka yang cukup signifikan.

Pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental pekerja diperkuat oleh temuan dari Mental Health America pada tahun 2019 yang menunjukkan bahwa

sebagian besar pekerja global merasakan dampak stres dan tekanan di tempat kerja

terhadap kesehatan mental informan kunci. Selain itu, jam kerja yang panjang telah terbukti menjadi salah satu faktor risiko utama yang menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan kesehatan lainnya pada pekerja (American Psychological Association, 2019)

Dampak negatif dari gangguan kesehatan mental pada pekerja tidak hanya berdampak pada individu itu sendiri, tetapi juga pada produktivitas kerja dan ekonomi secara keseluruhan. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa hilangnya produktivitas akibat kesehatan mental yang buruk dapat menyebabkan kerugian ekonomi yang signifikan, mencapai triliunan dolar setiap tahunnya. Data terbaru mengenai kesehatan mental masyarakat Indonesia tahun 2023 menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan situasi yang membutuhkan perhatian serius. Juga lebih dari 19 juta penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara itu lebih dari 12 juta orang mengalami depresi. Data Sistem Registrasi Sampel Badan Litbangkes 2016 juga menunjukkan bahwa sekitar 1.800 orang melakukan bunuh diri setiap tahunnya di Indonesia, dengan sebagian besar pelaku bunuh diri berusia antara 10 hingga 39 tahun.

Data tingkat depresi antarnegara 2023 yang dimuat laman World Population Review menempatkan Indonesia dengan 9.162.886 kasus depresi, dengan prevalensi 3,7 persen dari jumlah penduduk. Namun, kemungkinan angka tersebut lebih tinggi lagi mengingat pertumbuhan populasi yang cepat. Menurut penelitian I-NAMHS, sekitar 1 dari 3 remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, setara dengan 15,5 juta remaja. Gangguan mental yang umum

dialami remaja termasuk gangguan kecemasan, depresi mayor, gangguan perilaku, PTSD, dan ADHD. Data ini menggambarkan situasi yang mendesak dalam hal kesehatan mental di Indonesia, dengan jumlah kasus yang signifikan di berbagai kelompok usia. Penelitian lebih lanjut dan upaya penanganan yang komprehensif diperlukan untuk mengatasi masalah kesehatan mental ini secara efektif (Mohamad, 2023).

Kesehatan mental pekerja menjadi fokus yang semakin penting dalam konteks dinamika sosial dan ekonomi yang berkembang pesat di Indonesia. Peningkatan gangguan mental di kalangan pekerja menandakan kompleksitas tantangan yang dihadapi dalam lingkup kerja saat ini. Berbagai faktor kontribusi, termasuk tekanan kerja, ketidakseimbangan hidup kerja-pribadi, dan pengaruh teknologi komunikasi, semakin diakui sebagai penyebab utama masalah kesehatan mental di tempat kerja. Era Revolusi Industri 4.0 telah mengubah paradigma kerja secara signifikan. Kehadiran teknologi komunikasi yang semakin canggih dan terintegrasi telah mengubah cara pekerja berinteraksi, bekerja, dan berkolaborasi. Namun, dampak dari perubahan ini terhadap kesehatan mental pekerja, terutama Generasi Z yang tumbuh dalam era teknologi digital, menjadi perhatian yang semakin mendalam. Penggunaan teknologi komunikasi di lingkungan kerja telah menjadi suatu keharusan. Generasi Z, yang terbiasa dengan teknologi sejak usia dini, menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan berbagai alat komunikasi digital dalam pekerjaan informan kunci. Meskipun teknologi komunikasi memungkinkan akses cepat dan efisien terhadap informasi, komunikasi instan, dan kolaborasi yang lebih baik, penggunaannya juga membawa sejumlah

tantangan yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental Generasi Z di tempat kerja. Salah satu tantangan utama adalah tekanan untuk selalu terhubung dan responsif terhadap pesan dan permintaan kerja yang masuk melalui berbagai platform komunikasi.

Hal ini dapat menyebabkan kelelahan digital, ketegangan, dan kesulitan memisahkan waktu kerja dengan waktu pribadi. Selain itu, penggunaan teknologi komunikasi yang berlebihan juga dapat mengganggu konsentrasi, meningkatkan tingkat stres, dan mengganggu keseimbangan hidup kerja-pribadi. Meskipun penggunaan teknologi komunikasi dapat meningkatkan produktivitas dan konektivitas di tempat kerja, pemahaman yang kurang tentang dampaknya terhadap kesejahteraan mental Generasi Z dapat menyebabkan risiko kesehatan mental yang serius, seperti kelelahan, kecemasan, dan burnout (Sulistiyorini, 2017).

Oleh karena itu, penelitian tentang tantangan dan dampak penggunaan teknologi komunikasi terhadap kesejahteraan mental Generasi Z di lingkungan kerja menjadi penting untuk dipelajari lebih lanjut. Penelitian ini akan memberikan wawasan yang berharga bagi organisasi dan pemimpin untuk merancang kebijakan dan strategi yang mendukung kesejahteraan mental Generasi Z di tempat kerja yang semakin terhubung secara digital. Peneliti berfokus pada generasi generasi Z di tempat kerja dengan karyawan dari PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung.

Perusahaan ini merupakan perusahaan yang fokus utamanya adalah sebagai media sosial *specialist*, strategis media sosial, dan media sosial konsultan.

Peneliti memilih perusahaan ini menjadi subjek penelitian yang menarik karena informan kunci memiliki peran yang signifikan dalam mengelola dan membentuk penggunaan teknologi komunikasi di lingkungan kerja. Sebagai entitas yang secara langsung terlibat dalam pengelolaan media sosial dan interaksi *online* maupun *offline* dengan klien dan pengikut, praktik-praktik yang informan kunci terapkan dapat memiliki dampak yang cukup besar terhadap kesehatan mental generasi Z yang bekerja di lingkungan kerja perusahaan ini.

Perusahaan media sosial *specialist*, strategis media sosial, dan media sosial konsultan bertanggung jawab atas pengelolaan akun media sosial klien informan kunci. Merancang dan melaksanakan strategi konten, memantau keterlibatan *online* maupun *offline* dan merespons interaksi dengan pengikut. Dalam proses ini, informan kunci berinteraksi secara aktif dengan teknologi komunikasi dan menggunakan platform media sosial untuk mempromosikan merek dan membangun komunitas *online*.

Selain itu, perusahaan ini juga terlibat dalam interaksi *online* dan *offline* dengan klien dan pengikut. Pegawai dituntut untuk membuat beragam *design visual*, konten video untuk menaikkan *views* di media sosial juga menjawab pertanyaan, memberikan dukungan pelanggan, dan berpartisipasi dalam diskusi *online*. Interaksi semacam itu dapat melibatkan penggunaan teknologi komunikasi yang intensif dan terus menerus, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental karyawan, khususnya generasi Z yang cenderung aktif di platform media sosial.

Dengan memahami praktik-praktik yang diterapkan oleh perusahaan media sosial ini, penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan bagaimana

penggunaan teknologi komunikasi di lingkungan kerja memengaruhi kesehatan mental generasi Z. Ini termasuk mempertimbangkan tingkat stres yang mungkin terkait dengan tekanan untuk terus terlibat *online*, kecemasan yang mungkin muncul dari respons negatif atau konflik *online* maupun *offline*, dan kelelahan yang mungkin disebabkan oleh penggunaan yang berlebihan dari teknologi tersebut. Pemahaman yang lebih dalam tentang praktik-praktik tersebut, langkah-langkah dapat diambil untuk mengurangi dampak negatifnya dan mempromosikan penggunaan yang sehat dan seimbang dari teknologi komunikasi di lingkungan kerja.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan wawasan yang berharga tentang cara meningkatkan kesejahteraan mental generasi Z di lingkungan kerja yang didorong oleh teknologi komunikasi. Meskipun telah ada beberapa penelitian tentang dampak teknologi komunikasi terhadap kesehatan mental, penelitian yang spesifik untuk konteks Indonesia, terutama di Kota Bandung, masih terbatas. Dengan demikian, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengisi celah pengetahuan ini dan mengamati dampak penggunaan teknologi komunikasi terhadap kesehatan mental pekerja Generasi Z di Kota Bandung. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengapati dan menganalisis **“DAMPAK PENGGUNAAN TEKNOLOGI KOMUNIKASI DI LINGKUNGAN KERJA PADA KESEHATAN MENTAL (Studi Kualitatif Deskriptif Mengenai Dampak Penggunaan Teknologi Komunikasi Pada Kesehatan Mental Karyawan Generasi Z di Lingkungan Kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung)”** Dengan demikian, penelitian ini diharapkan

dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang tantangan yang dihadapi oleh generasi ini dalam lingkungan kerja yang semakin terhubung secara digital.

1.2 Rumusan Masalah

Dari penjabaran latar belakang masalah diatas peneliti memberikan rumusan masalah yang didalamnya adalah rumusan masalah makro (umum) dan rumusan masalah mikro (khusus)

1.2.1 Rumusan Masalah Makro

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, sehingga peneliti dapat membuat rumusan masalah makro yaitu “Bagaimana Dampak Penggunaan Teknologi Komunikasi pada Kesehatan Mental Karyawan dari Kalangan Generasi Z di Lingkungan Kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung?”

1.2.2 Rumusan Masalah Mikro

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka peneliti dapat mejabarkan rumusan masalah mikro yaitu:

1. Bagaimana **Perilaku Antisosial** yang Ditimbulkan Penggunaan Teknologi Komunikasi pada Kesehatan Mental Karyawan dari Kalangan Generasi Z di Lingkungan Kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung?
2. Bagaimana **Tingkat Kecemasan** yang Ditimbulkan Penggunaan Teknologi Komunkasi pad Kesehatan mental Karyawan dari Kalangan Kalangan Generasi Z di lingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung?

3. Bagaimana **Perilaku Kecanduan** Ditimbulkan Penggunaan Teknologi Komunikasi pada Karyawan dari Kalangan Generasi Z di Lingkungan Kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung?

1.4 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.4.1 Maksud Penelitian

Maksud dari penelitian ini adalah untuk menjawab, menjabarkan, menjelaskan, menceritakan dan menganalisa mengenai dampak dari penggunaan teknologi komunikasi pada karyawan generasi Z di lingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung.

1.4.2 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan peneliti dalam melakukan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui **Perilaku Antisosial** yang Ditimbulkan Penggunaan Teknologi Komunikasi pada Karyawan dari Kalangan Generasi Z di Lingkungan Kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung
2. Untuk mengetahui **Tingkat Kecemasan** (*Computer Anxiety*) yang Ditimbulkan Penggunaan Teknologi Komunikasi pada Karyawan dari Kalangan Kalangan Generasi Z di lingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung
3. Untuk mengetahui **Perilaku Kecanduan** (*Addiction*) yang Ditimbulkan Penggunaan Teknologi Komunikasi pada Karyawan dari Kalangan

Generasi Z di Lingkungan Kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung

1.5 Kegunaan Penelitian

1.5.1 Kegunaan Teoritis

Didasari aspek teoretis, penelitian ini diharapkan berguna bagi pengembangan Ilmu Komunikasi pada umumnya dan khususnya pada bidang kajian Media Komunikasi, Teknologi Komunikasi mengenai Psikologi Komunikasi. Peneliti berharap penelitian tentang dampak dari penggunaan teknologi komunikasi pada karyawan generasi Z dilingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung dapat berguna dan membantu bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Selain kegunaan penelitian ini tidak hanya pada aspek teoritis saja tetapi juga pada kegunaan praktisnya peneliti berharap dapat membantu memecahkan masalah pada objek yang diteliti, yaitu sebagai berikut:

1.5.2.1 Kegunaan Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menambah wawasan dan pengalaman sebagai salah satu rujukan untuk penelitian lebih lanjut dari isi dan masalah penelitian yang sama juga dapat dijadikan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu komunikasi yang selama ini diterima secara teori.

1.5.2.2 Kegunaan Bagi Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi Universitas Komputer Indonesia secara umum dan khususnya yang diharapkan dapat memberikan informasi serta dijadikan literatur dan referensi bagi penelitian yang akan dilakukan selanjutnya pada kajian yang sama.

1.5.2.3 Kegunaan Bagi Perusahaan

Penelitian ini di harapkan dapat berguna sebagai saran dan masukan untuk PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung selanjutnya dalam Upaya memperhatikan Kesehatan mental dari setiap karyawannya.

1.5.2.4 Kegunaan Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai informasi rekomendasi bagi Masyarakat tentang dampak dari penggunaan teknologi komunikasi pada karyawan generasi Z dilingkungan kerja PT. Focuson Siber Mediatama Kota Bandung.