

TRANSFORMASI DIGITAL DAN DAMPAKNYA TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL MASYARAKAT INDONESIA : ANALISIS DAMPAK POSITIF, NEGATIF DAN KESENJANGAN SOSIAL

Juan Saor Rino Hutapea¹, Meitro Hartanto Andalas Saputra²

^{1,2}Universtas Media Nusantara Citra, Jl.Panjang Blok A8, Jakarta Barat, Dki Jakarta, 11520, indonesia

Email: juanhutapeas@gmail.com

Article History

Received: 27-06-2026

Revision: 18-07-2026

Accepted: 25-07-2026

Published: 31-07-2026

Abstract. Digital transformation has changed the fundamental social structure of Indonesian society. This study analyzes the impact of computer technology and information systems on social interaction patterns, mental health, and cultural dynamics using a literature review method. Based on empirical data from APJII and various academic studies, this research identifies that even though internet penetration reached 79.5% in 2024 (221.5 million users), there are significant positive and negative impacts. Positive impacts include a communication revolution, increased life efficiency, and democratization of education. Negative impacts include the degradation of face-to-face social interaction, rising mental health issues (63.9% of teenagers experiencing moderate depression with a significant correlation to social media addiction $p=0.000$), teenagers using social media more than three hours a day being at high risk, as well as the digital divide with the Indonesian Digital Society Index at 43.18. Research recommends a holistic approach through digital literacy, proper regulation, and evenly distributed infrastructure in three phases (2025-2030) to optimize the benefits of technology while mitigating its negative impacts. This study aims to observe the impact of digital transformation on the social life of Indonesian society.

Keywords: digital divide, digital literacy, digital transformation, mental health, social impact

Abstrak. Transformasi digital telah mengubah fundamental struktur sosial masyarakat Indonesia. Penelitian ini menganalisis dampak teknologi komputer dan sistem informasi terhadap pola interaksi sosial, kesehatan mental, dan dinamika budaya menggunakan metode studi literatur. Berdasarkan data empiris dari APJII dan berbagai penelitian akademis, penelitian ini mengidentifikasi bahwa meskipun penetrasi internet mencapai 79,5% pada tahun 2024 (221,5 juta pengguna), terdapat dampak positif dan negatif yang signifikan. Dampak positif meliputi revolusi komunikasi, efisiensi kehidupan, dan demokratisasi pendidikan. Dampak negatif mencakup degradasi interaksi sosial langsung, peningkatan masalah kesehatan mental (63,9% remaja mengalami depresi sedang dengan korelasi signifikan terhadap kecanduan media sosial $p=0,000$), remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi, serta kesenjangan digital dengan Indeks Masyarakat Digital Indonesia sebesar 43,18. Penelitian merekomendasikan pendekatan holistik melalui literasi digital, regulasi yang tepat, dan pembangunan infrastruktur merata dalam tiga fase (2025-2030) untuk mengoptimalkan manfaat teknologi sambil memitigasi dampak negatifnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati dampak dari transformasi digital terhadap kehidupan sosial masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: dampak sosial, kesehatan mental, kesenjangan digital, literasi digital, transformasi digital

How to Cite: Hutapea, J.S.R., Saputra, M.H.A., (2025). Transformasi Digital dan Dampaknya terhadap Kehidupan Sosial Masyarakat Indonesia: Analisis Dampak Positif, Negatif, dan Kesenjangan Digital. ACCESS: Journal of Computer Science and Information System, 3(1), 86-100. [10.54373/access.v3i1.174](https://doi.org/10.54373/access.v3i1.174)

PENDAHULUAN

Era digital telah mengubah fundamental cara masyarakat berinteraksi, berkomunikasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Komputer dan teknologi informasi komunikasi (TIK) bukan lagi sekadar alat bantu, melainkan telah menjadi bagian integral dari struktur sosial masyarakat modern. Sebagaimana diungkapkan dalam penelitian Habibah & Irwansyah (2021), perkembangan teknologi digital memberi pengaruh terhadap perubahan pola komunikasi masyarakat karena mampu menciptakan medium baru bagi masifikasi informasi.

Transformasi ini membawa berbagai implikasi yang perlu dipahami secara komprehensif. Setiawan (2018) menegaskan bahwa penggunaan teknologi informasi dan komunikasi sangat mengubah perilaku masyarakat di seluruh dunia maupun dalam kehidupan sosial mereka. Data dari Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa pada tahun 2024, penetrasi internet Indonesia mencapai 79,5% dengan 221,5 juta pengguna dari total populasi 278,7 juta jiwa. Angka ini menunjukkan peningkatan konsisten dari 64,8% pada 2018, kemudian 73,7% pada 2020, 77,01% pada 2022, hingga 78,19% pada 2023.

Namun, di balik kemudahan yang ditawarkan, muncul berbagai persoalan baru yang memerlukan perhatian serius. Penelitian Riehm et al. (2019) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi seperti citra diri. Studi Suryani & Yazia (2023) mengungkapkan bahwa lebih dari separuh (63,9%) remaja siswa mengalami depresi sedang, dan terdapat hubungan signifikan antara tingkat depresi dengan kecanduan media sosial ($p = 0,000$).

Selain dampak kesehatan mental, kesenjangan digital juga menjadi persoalan serius. Penelitian Ariyanti (2015) menunjukkan bahwa nilai indeks digital divide tertinggi dimiliki oleh provinsi Papua, disusul Nusa Tenggara Timur dan Sulawesi Tengah. Data BPS (2020) mengungkapkan bahwa masih ada 46.486 atau 55,3% dari total desa di Indonesia yang belum ada menara Base Transceiver Station (BTS). Kesenjangan ini sangat terlihat antara Pulau Jawa yang sudah mencapai 99,86% desa terjamah sinyal seluler, dibandingkan dengan Maluku dan Papua yang masih tertinggal.

Center for Indonesian Policy Studies (CIPS, 2023) melaporkan bahwa Indeks Masyarakat Digital Indonesia masih rendah, dengan skor rata-rata 43,18, meskipun mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Kesenjangan ini paling terasa di luar wilayah Jawa dan Sumatera, di mana masyarakat masih menghadapi akses internet yang terbatas serta rendahnya keterampilan digital. Hadiyat (2014) mengungkapkan bahwa wilayah dengan ekosistem digital yang sudah stabil cenderung berada di depan dalam hal capaian ekonomi, sosial dan pendidikannya.

Transformasi digital juga mengubah nilai-nilai sosial tradisional. Budaya gotong royong dan kepedulian sosial mulai tergerus oleh sikap individualistik. Penelitian University of Pittsburgh (2017) menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa kesepian dan terisolasi. Fenomena ini menciptakan ironi di mana masyarakat semakin terhubung secara virtual namun semakin terpisah secara fisik.

Dengan melihat kompleksitas dampak transformasi digital terhadap masyarakat Indonesia, penelitian komprehensif yang mengintegrasikan berbagai aspek—mulai dari penetrasi internet, dampak kesehatan mental, kesenjangan digital, hingga perubahan nilai sosial—menjadi sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran holistik tentang dampak teknologi komputer terhadap masyarakat Indonesia, lengkap dengan data empiris dan rekomendasi strategis untuk mengoptimalkan manfaat teknologi sambil memitigasi risiko negatifnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) yang bersifat deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber informasi akademis dan data empiris terkait dampak teknologi komputer terhadap masyarakat Indonesia. Desain penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur sistematis yang fokus pada analisis konten dari berbagai sumber terpercaya.

Sumber data yang digunakan meliputi tiga kategori utama. Pertama, jurnal ilmiah nasional dan internasional yang telah melalui proses *peer-review*, khususnya yang membahas dampak teknologi informasi, kesehatan mental remaja, kesenjangan digital, dan transformasi sosial. Kedua, data statistik resmi dari lembaga seperti Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), Badan Pusat Statistik (BPS), Center for Indonesian Policy Studies (CIPS), dan lembaga riset lainnya. Ketiga, laporan penelitian dari institusi akademis dan lembaga riset yang relevan dengan topik penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pencarian literatur menggunakan database akademis seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, dan repositori institusi pendidikan tinggi. Kata kunci yang digunakan meliputi "transformasi digital Indonesia", "dampak sosial teknologi informasi", "kesenjangan digital", "kesehatan mental media sosial", "digital divide Indonesia", "social media addiction", dan kombinasinya. Literatur dipilih berdasarkan relevansi dengan topik penelitian, kredibilitas sumber, dan kebaruan data dengan prioritas

pada publikasi 5 tahun terakhir untuk data empiris, meskipun beberapa penelitian klasik yang fundamental juga dimasukkan untuk memberikan konteks historis.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis konten (content analysis) dengan langkah-langkah sebagai berikut. Pertama, kategorisasi dimana data yang terkumpul dikategorikan berdasarkan tema utama—penetrasi internet, dampak positif, dampak negatif (kesehatan mental, interaksi sosial, nilai budaya), kesenjangan digital, dan strategi mitigasi. Kedua, komparasi untuk membandingkan temuan dari berbagai sumber guna mengidentifikasi pola, konsistensi, dan kontradiksi. Ketiga, sintesis mengintegrasikan temuan dari berbagai sumber untuk menghasilkan pemahaman komprehensif tentang dampak teknologi komputer terhadap masyarakat Indonesia. Keempat, interpretasi menginterpretasikan temuan dalam konteks sosial, ekonomi, dan budaya masyarakat Indonesia.

Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan data sekunder yang bergantung pada ketersediaan dan kualitas literatur yang ada. Beberapa penelitian yang relevan mungkin tidak teridentifikasi karena keterbatasan akses database. Namun, dengan menggunakan sumber-sumber terpercaya dari jurnal peer-reviewed, lembaga statistik resmi, dan institusi riset kredibel, penelitian ini berupaya memberikan gambaran yang akurat dan komprehensif tentang fenomena transformasi digital di Indonesia.

HASIL

Penetrasi Internet dan Profil Demografi Pengguna di Indonesia

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dari segi demografi, Generasi Z (kelahiran 1997-2012) menjadi kelompok dengan kontribusi terbesar yakni 34,4%, disusul Generasi Milenial (30,62%) dan Generasi X (18,98%). Namun menariknya, dari perspektif tingkat penetrasi, Generasi Milenial justru memiliki tingkat penetrasi tertinggi mencapai 93,17%, diikuti Gen Z 87,02% dan Gen X 83,69%. Data dari We Are Social dan Hootsuite (2023)

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dari segi demografi, Generasi Z (kelahiran 1997-2012) menjadi kelompok dengan kontribusi terbesar yakni 34,4%, disusul Generasi Milenial (30,62%) dan Generasi X (18,98%). Namun menariknya, dari perspektif tingkat penetrasi, Generasi Milenial justru memiliki tingkat penetrasi tertinggi mencapai 93,17%, diikuti Gen Z 87,02% dan Gen X 83,69%. Data dari We Are Social dan Hootsuite (2023) mengungkapkan bahwa Indonesia memiliki 167 juta pengguna media sosial, dengan 153 juta di antaranya adalah pengguna di atas usia 18 tahun (79,5% dari total populasi). Temuan ini mengindikasikan bahwa

mayoritas pengguna media sosial adalah kalangan remaja dan dewasa muda, yang memiliki tingkat ketergantungan tinggi terhadap teknologi digital.

Meskipun angka penetrasi tinggi, terdapat kesenjangan signifikan antara wilayah urban dan rural. Data menunjukkan tingkat penetrasi di daerah perkotaan mencapai 82,2%, sementara di perdesaan baru 74%. Lebih detail lagi, di perkotaan 79,13% penduduk sudah menggunakan internet, sedangkan di perdesaan baru 63,71%. Kesenjangan digital ini bukan sekadar perbedaan angka, tetapi berkaitan erat dengan ketersediaan infrastruktur, daya beli, serta literasi digital masyarakat.

Dampak Positif Teknologi Komputer terhadap Masyarakat

Temuan penelitian menunjukkan bahwa teknologi informasi telah merevolusi cara masyarakat berkomunikasi. Teknologi memungkinkan masyarakat menjalin hubungan sosial tanpa memedulikan jarak fisik. Platform komunikasi digital seperti email, media sosial, dan aplikasi messaging telah menghilangkan batasan geografis dalam berinteraksi (Saturnus, 2024). TIK memungkinkan individu untuk mengakses informasi secara cepat melalui internet, mendukung proses pembelajaran, meningkatkan kesadaran sosial, dan membantu masyarakat untuk membuat keputusan yang lebih terinformasi. Komunikasi yang sebelumnya membutuhkan waktu sehari-hari atau berminggu-minggu kini dapat dilakukan dalam hitungan detik, meningkatkan efisiensi koordinasi dan kolaborasi antar individu maupun organisasi.

Era digital menghadirkan kemudahan dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat kini dapat berbelanja, melakukan transaksi perbankan, membaca berita, dan mengurus berbagai keperluan administrasi secara online tanpa harus datang langsung ke lokasi fisik. Teknologi Internet of Things (IoT) bahkan memungkinkan pengendalian perangkat rumah dari jarak jauh, meningkatkan kenyamanan dan efisiensi. Dalam sektor publik, pemerintah dapat lebih efisien menyampaikan kebijakan dan peraturan kepada masyarakat melalui media TIK seperti televisi, radio, dan internet. Layanan e-government memungkinkan masyarakat mengakses berbagai layanan pemerintahan tanpa harus mengantri di kantor-kantor pemerintah, menghemat waktu dan biaya operasional.

Dalam bidang pendidikan, temuan penelitian menunjukkan bahwa kemajuan teknologi telah mengubah paradigma pembelajaran. Munculnya media massa sebagai sumber ilmu pengetahuan dan pusatnya pendidikan, khususnya melalui internet dan laboratorium komputer, membuat guru tidak lagi menjadi satu-satunya sumber pengetahuan (Al-Mutharahah, 2021). Siswa dapat mengakses materi pembelajaran melalui internet, dengan guru berperan sebagai pengajar dan pembimbing yang mengarahkan dan memantau proses pendidikan. Platform pembelajaran online seperti Massive Open Online Courses (MOOCs) memungkinkan siapa

saja mengakses pendidikan berkualitas dari universitas terkemuka di seluruh dunia, mendemokratisasi akses terhadap pengetahuan dan menciptakan kesempatan yang lebih merata.

Hasil penelitian mengidentifikasi bahwa kemajuan teknologi memudahkan penyebaran karya-karya anak bangsa, sehingga Indonesia semakin dikenal oleh masyarakat dunia. Musik, film, fashion, dan produk kreatif Indonesia dapat didistribusikan ke pasar global dengan lebih mudah melalui platform digital seperti YouTube, Spotify, dan berbagai marketplace internasional. Hal ini memperkuat identitas dan soft power nasional, sekaligus membuka peluang ekonomi bagi pelaku industri kreatif. Seniman, musisi, dan content creator Indonesia dapat mengmonetisasi karya mereka dan menjangkau audiens global tanpa harus melalui intermediari tradisional yang seringkali mahal dan eksklusif.

Dampak Negatif Teknologi Komputer terhadap Masyarakat

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa salah satu dampak negatif yang paling terasa adalah berkurangnya interaksi sosial langsung. Penelitian Saturnus (2024) menunjukkan bahwa teknologi dapat menghambat interaksi secara langsung antar sesama, dimana orang-orang sudah banyak melakukan interaksi secara tidak langsung dengan ketergantungan kepada teknologi khususnya smartphone dan media sosial. Fenomena ini menciptakan ironi di mana masyarakat semakin terhubung secara virtual namun semakin terpisah secara fisik. Observasi menunjukkan bahwa di rumah, anggota keluarga sibuk dengan gadget masing-masing—ibu dengan media sosial, ayah dengan aplikasi profesional, anak dengan game online—sehingga komunikasi intens antar anggota keluarga berkurang drastis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemajuan teknologi dapat membuat seseorang lebih menikmati waktu dengan komputer di rumah ketimbang bersosialisasi dengan orang lain, yang dapat menciptakan sikap anti sosial. Penelitian University of Pittsburgh (2017) mengonfirmasi temuan ini dengan menunjukkan bahwa semakin sering remaja menggunakan media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa kesepian dan terisolasi. Padahal, manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi langsung dengan manusia lain untuk perkembangan emosional dan psikologis yang sehat.

Temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah dampak teknologi terhadap kesehatan mental remaja. Penelitian Riehm et al. (2019) menemukan bahwa remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah kesehatan mental terutama masalah internalisasi seperti citra diri. Studi Ernawati (2024) mengonfirmasi bahwa menggunakan media sosial selama lebih dari dua jam per hari dapat memperbesar kemungkinan mengalami gangguan mental. Penelitian Primack et al. (2017) mengungkapkan

bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja, disebabkan oleh berbagai faktor termasuk perbandingan sosial dan cyberbullying.

Temuan paling mengkhawatirkan berasal dari penelitian Suryani & Yazia (2023) yang dilakukan pada remaja siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (63,9%) remaja siswa mengalami depresi sedang, dan lebih dari separuh (56,6%) remaja siswa mengalami kecanduan sedang terhadap social media addiction. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dengan social media addiction pada remaja siswa ($p = 0,000$). Korelasi kuat ini mengindikasikan bahwa kecanduan media sosial bukan sekadar masalah perilaku, tetapi memiliki implikasi serius terhadap kesehatan mental remaja.

Penelitian Tiggemann & Slater (2013) menemukan bahwa remaja yang lebih sering menggunakan media sosial cenderung merasa lebih buruk tentang penampilan fisik mereka. Remaja sering terpapar pada gambar-gambar ideal yang ditampilkan di media sosial, yang dapat membuat mereka merasa kurang menarik atau tidak berharga. Studi Colak, Bingol, & Dayi (2023) mengonfirmasi bahwa citra tubuh berperan sebagai mediator antara harga diri dan tingkat kecanduan media sosial pada remaja.

Hasil penelitian Pramudita & Sugiharti (2022) menunjukkan bahwa FoMO (Fear of Missing Out) terbukti berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan kesulitan tidur pada remaja, serta berpengaruh pada penurunan kualitas hubungan interpersonal di dunia nyata. Rizkita et al. (2023) menemukan bahwa ketergantungan pada notifikasi dan aktivitas online juga mengganggu ritme biologis dan menurunkan performa akademik.

Fenomena cyberbullying yang didorong oleh interaksi daring yang seringkali tanpa pengawasan, telah terbukti memiliki dampak merusak pada kesejahteraan psikologis remaja (Fadhilah et al., 2020; Utami et al., 2022). Data dari Cyberbullying Research Center (2021) menunjukkan bahwa sekitar 37% remaja di Amerika Serikat pernah menjadi korban perundungan siber. Perundungan siber memiliki dampak yang serius, seperti penurunan rasa percaya diri, kecemasan, depresi, bahkan ide bunuh diri.

Hasil observasi menunjukkan bahwa budaya gotong royong dan kepedulian sosial mulai tergerus. Ketika terjadi kecelakaan atau situasi darurat, tidak jarang orang lebih sibuk mengambil foto atau video untuk konten media sosial daripada memberikan pertolongan langsung. Sikap viral-seeking mengalahkan nilai empati dan solidaritas sosial yang selama ini menjadi ciri khas masyarakat Indonesia. Fenomena ini mencerminkan pergeseran prioritas dari kepedulian sosial menuju gratifikasi digital melalui likes, shares, dan views.

Temuan penelitian mengidentifikasi bahwa berita hoaks (disinformasi) sangat berbahaya karena dapat merusak nama baik, menghilangkan kepercayaan pada produk, memicu bentrokan SARA, bahkan mengancam keamanan negara. Kemudahan akses dan penyebaran informasi di internet juga memfasilitasi distribusi konten pornografi, ujaran kebencian, dan propaganda radikalisme. Literasi digital yang masih rendah membuat banyak masyarakat mudah terprovokasi oleh informasi yang belum terverifikasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat dapat lebih mencintai budaya asing ketimbang budaya sendiri, sehingga nilai-nilai budaya yang turun temurun akan hilang dan identitas budaya negara setempat menghilang pelan tapi pasti. Bahasa daerah mulai jarang digunakan, digantikan oleh bahasa nasional atau bahkan bahasa asing. Generasi muda lebih familiar dengan budaya pop Korea, Jepang, atau Barat dibandingkan dengan budaya tradisional Indonesia.

Kesenjangan Digital di Indonesia

Penelitian Ariyanti (2015) tentang pengukuran digital divide di Indonesia menunjukkan bahwa nilai indeks digital divide tertinggi dimiliki oleh provinsi Papua, disusul Nusa Tenggara Timur dan Sulawesi Tengah. Nilai kesenjangan digital paling rendah terhadap provinsi DKI Jakarta adalah provinsi D.I Yogyakarta. Menurut data BPS (2020), pada tahun 2020 masih ada 46.486 atau 55,3% dari total desa di Indonesia yang belum ada menara Base Transceiver Station (BTS). Kesenjangan ini sangat terlihat antara Pulau Jawa yang sudah mencapai 99,86% desa terjamah sinyal seluler, dibandingkan dengan Maluku dan Papua yang masih tertinggal jauh.

Penelitian CIPS (2023) menunjukkan bahwa Indeks Masyarakat Digital Indonesia masih rendah, dengan skor rata-rata 43,18, meskipun mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Kesenjangan ini paling terasa di luar wilayah Jawa dan Sumatera, di mana masyarakat masih menghadapi akses internet yang terbatas serta rendahnya keterampilan digital. Indeks yang rendah ini mencerminkan bahwa meskipun penetrasi internet tinggi, kualitas akses, keterampilan digital, dan pemanfaatan teknologi untuk produktivitas masih jauh dari optimal.

Hadiyat (2014) mengungkapkan terdapat kesenjangan digital antara wilayah Indonesia Timur dan Barat, begitu juga antara daerah perkotaan dan pedesaan. Penelitian menunjukkan bahwa wilayah dengan ekosistem digital yang sudah stabil cenderung berada di depan dalam hal capaian ekonomi, sosial dan pendidikannya. Data Indeks Pembangunan Manusia (IPM) yang dikeluarkan BPS menunjukkan daerah-daerah dengan ketimpangan teknologi yang rendah seperti Bali, Yogyakarta dan DKI Jakarta memiliki IPM yang tinggi (70-80). Sebaliknya, daerah dengan kesenjangan digital tinggi memiliki IPM yang lebih rendah.

Ragnedda (2020) mengatakan bahwa kelompok sosial yang berada pada situasi tidak menguntungkan dalam fenomena kesenjangan digital disebut sebagai digital underclass. Berdasarkan data survei APJII (2018), mereka yang tidak menggunakan internet cenderung besar persentasenya pada tingkat pendidikan rendah (SMP dan ke bawah), berusia relatif tua (45 tahun dan ke atas), serta buruh tani dan petani penggarap di perdesaan. Kelompok digital underclass ini menghadapi risiko marginalisasi ekonomi dan sosial yang lebih besar di era digital.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa kesenjangan digital berdampak pada inklusi keuangan. Survei Nasional Literasi dan Inklusi Keuangan tahun 2024 yang diselenggarakan oleh OJK bekerja sama dengan BPS menunjukkan, indeks literasi keuangan penduduk Indonesia mencapai 65,43%, sementara indeks inklusi keuangan berada pada angka 75,02%. Hal ini menyebabkan 51% dari populasi dewasa Indonesia masih tergolong unbanked dan 26% underbanked (CIPS, 2025). Keterbatasan akses digital menghambat masyarakat untuk mengadopsi layanan keuangan digital seperti mobile banking, e-wallet, dan platform investasi online.

DISKUSI

Hasil penelitian ini mengkonfirmasi temuan penelitian-penelitian sebelumnya tentang dampak ganda transformasi digital terhadap masyarakat. Pertumbuhan penetrasi internet yang mencapai 79,5% menunjukkan bahwa Indonesia berada pada tahap transformasi digital yang cukup matang, namun masih jauh dari optimal jika dilihat dari perspektif kualitas pemanfaatan dan pemerataan akses. Dibandingkan dengan negara-negara ASEAN lainnya seperti Singapura (penetrasi 92%) dan Malaysia (90%), Indonesia masih memiliki ruang perbaikan yang signifikan, terutama dalam hal infrastruktur dan literasi digital.

Temuan tentang dampak kesehatan mental, khususnya korelasi signifikan antara kecanduan media sosial dan depresi ($p=0,000$) dengan prevalensi 63,9% remaja mengalami depresi sedang, merupakan peringatan serius bagi stakeholder pendidikan dan kesehatan. Hasil ini sejalan dengan penelitian global yang menunjukkan bahwa *social media addiction* memiliki karakteristik klinis yang mirip dengan kecanduan substansi, termasuk *withdrawal symptoms*, *tolerance*, dan dampak fungsional yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari (Primack et al., 2017; Hunt et al., 2018).

Perbandingan dengan penelitian internasional menunjukkan bahwa fenomena degradasi kesehatan mental akibat penggunaan media sosial berlebihan bukan unik di Indonesia, namun di Indonesia dampaknya mungkin lebih parah karena: (1) kurangnya program literasi digital

yang komprehensif di sekolah-sekolah, (2) minimnya peran pendampingan orang tua yang juga masih rendah literasi digitalnya, (3) belum adanya regulasi yang membatasi usia minimal penggunaan media sosial, dan (4) konten lokal yang mempromosikan *viral culture* dan perbandingan sosial yang tidak sehat.

Kesenjangan digital yang tercermin dalam Indeks Masyarakat Digital Indonesia sebesar 43,18 merupakan tantangan serius bagi pembangunan inklusif. Angka ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari potensi digital Indonesia belum termanfaatkan. Kesenjangan 55,3% desa tanpa BTS bukan hanya isu teknis infrastruktur, tetapi isu keadilan sosial yang berdampak pada akses pendidikan, kesehatan, dan peluang ekonomi. Hal ini sejalan dengan konsep *digital underclass* yang dikemukakan Ragnedda (2020), dimana kelompok yang terpinggirkan secara digital akan semakin terpinggirkan secara ekonomi dan sosial.

Korelasi antara kesenjangan digital dengan IPM yang ditemukan dalam penelitian ini mengkonfirmasi bahwa akses teknologi digital bukan lagi kemewahan, tetapi kebutuhan dasar untuk pembangunan manusia. Daerah-daerah dengan akses digital yang baik seperti DKI Jakarta, Yogyakarta, dan Bali memiliki IPM tinggi bukan kebetulan, tetapi karena akses digital membuka peluang pendidikan yang lebih baik, informasi kesehatan yang lebih akurat, dan peluang ekonomi yang lebih luas.

Erosi nilai-nilai sosial tradisional seperti gotong royong dan empati yang tergantikan oleh individualisasi dan *viral-seeking culture* merupakan fenomena yang perlu mendapat perhatian serius. Pemerintah dan masyarakat perlu menemukan cara untuk mengintegrasikan teknologi digital dengan nilai-nilai lokal, bukan membiarkan teknologi menggerus nilai-nilai tersebut. Hal ini memerlukan pendekatan kultural dalam literasi digital, bukan hanya pendekatan teknis.

Strategi tiga fase yang diusulkan CIPS (2025-2030) merupakan pendekatan yang realistis, namun memerlukan komitmen politik dan alokasi anggaran yang memadai. Pembangunan infrastruktur di 46.486 desa tanpa BTS memerlukan investasi besar, namun *return on investment* dalam bentuk peningkatan IPM, inklusi ekonomi, dan kohesi sosial akan jauh lebih besar dalam jangka panjang. Pengalaman negara-negara seperti Korea Selatan dan Estonia menunjukkan bahwa investasi infrastruktur digital yang masif dapat mempercepat pembangunan ekonomi dan sosial secara signifikan.

Literasi digital komprehensif yang mencakup aspek teknis, informasi, media, dan etis harus menjadi prioritas utama. Kurikulum pendidikan formal perlu direvisi untuk mengintegrasikan literasi digital bukan sebagai mata pelajaran terpisah, tetapi sebagai kompetensi lintas kurikulum. Lebih penting lagi, literasi digital harus diajarkan dengan

pendekatan kritis yang membekali siswa untuk memahami dampak psikologis dan sosial dari penggunaan teknologi, bukan hanya keterampilan teknis mengoperasikan perangkat.

Peran orang tua sangat krusial namun seringkali diabaikan. Banyak orang tua yang tidak siap mendampingi anak di era digital karena mereka sendiri adalah *digital immigrants* dengan literasi digital yang terbatas. Diperlukan program pelatihan literasi digital untuk orang tua yang tidak hanya fokus pada cara mengawasi anak, tetapi juga pada bagaimana menjadi *role model* penggunaan teknologi yang sehat. Program seperti *parent-child digital literacy workshop* dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan kapasitas keluarga dalam mengelola kehidupan digital.

Regulasi yang melindungi pengguna, khususnya anak-anak dan remaja, dari dampak negatif teknologi digital masih sangat minim di Indonesia. UU Perlindungan Data Pribadi yang baru disahkan perlu diimplementasikan dengan efektif, dan perlu dilengkapi dengan regulasi spesifik untuk platform media sosial terkait *age verification*, *content moderation*, dan transparansi algoritma. Pembelajaran dari regulasi seperti GDPR di Eropa dan COPPA di Amerika Serikat dapat menjadi rujukan, namun perlu disesuaikan dengan konteks Indonesia.

Pelestarian nilai-nilai lokal dalam era digital memerlukan strategi kreatif yang tidak hanya defensif tetapi juga ofensif. Digitalisasi budaya lokal melalui platform digital dapat menjadi cara untuk memperkuat identitas budaya sambil memanfaatkan teknologi. Konten-konten berbahasa daerah, seni tradisional yang dikemas secara modern, dan nilai-nilai gotong royong yang diterapkan dalam komunitas online dapat menjadi jembatan antara tradisi dan modernitas.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang luas bagi berbagai stakeholder. Bagi pemerintah, diperlukan kebijakan yang integratif mencakup infrastruktur, pendidikan, regulasi, dan pelestarian budaya. Bagi institusi pendidikan, perlu redesain kurikulum dan pedagogi untuk mengintegrasikan literasi digital kritis. Bagi keluarga, perlu peningkatan kesadaran dan kapasitas dalam mendampingi anak di era digital. Bagi industri teknologi, perlu tanggung jawab sosial dalam mendesain platform dan algoritma yang tidak eksploitatif.

Keterbatasan penelitian ini terutama terletak pada penggunaan data sekunder dan fokus pada literatur yang tersedia. Penelitian lanjutan dengan metode survei primer dan eksperimen dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme kausal antara penggunaan teknologi dan dampaknya. Studi longitudinal juga diperlukan untuk memahami dampak jangka panjang transformasi digital terhadap generasi yang tumbuh di era digital native.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa transformasi digital di Indonesia telah mencapai tahap yang signifikan dengan penetrasi internet 79,5% pada tahun 2024, melibatkan 221,5 juta pengguna. Dampak positif teknologi sangat nyata dalam revolusi komunikasi, efisiensi kehidupan, demokratisasi pendidikan, dan promosi budaya Indonesia ke pasar global. Namun, dampak negatif yang ditemukan juga sangat serius dan didukung oleh bukti empiris yang kuat.

Temuan paling mengkhawatirkan adalah dampak terhadap kesehatan mental remaja, dimana 63,9% remaja mengalami depresi sedang dengan korelasi signifikan terhadap kecanduan media sosial ($p = 0,000$). Remaja yang menggunakan media sosial lebih dari tiga jam per hari berisiko tinggi terhadap masalah internalisasi, perbandingan sosial negatif, FoMO, dan *cyberbullying*. Degradasi interaksi sosial langsung menjadi fenomena nyata dimana masyarakat semakin terhubung virtual namun semakin terpisah fisik.

Kesenjangan digital yang diidentifikasi melalui Indeks Masyarakat Digital Indonesia sebesar 43,18 menunjukkan bahwa meskipun penetrasi tinggi, kualitas akses dan literasi digital masih rendah. Terdapat gap signifikan antara urban (82,2%) dan rural (74%), serta antara Jawa-Sumatera dengan Indonesia Timur. Masih ada 55,3% desa tanpa BTS, dengan Papua, NTT, dan Sulawesi Tengah memiliki kesenjangan tertinggi. Kesenjangan ini berkorelasi dengan IPM dan inklusi keuangan, dimana 51% populasi dewasa masih *unbanked*.

Transformasi digital adalah keniscayaan yang tidak dapat dihindari, namun dampaknya bergantung pada bagaimana masyarakat dan pemerintah mengelolanya. Teknologi harus diposisikan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan manusia, bukan sebaliknya. Keseimbangan antara kehidupan digital dan nyata menjadi kunci. Masyarakat perlu memanfaatkan teknologi untuk produktivitas dan konektivitas, namun tetap menjaga *warmth of human connection* yang merupakan esensi hakiki manusia sebagai makhluk sosial.

REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian, berikut rekomendasi strategis untuk berbagai stakeholder:

Untuk pemerintah: (1) Implementasikan strategi tiga fase pembangunan infrastruktur digital (2025-2030) dengan fokus prioritas pada 46.486 desa tanpa BTS, (2) Integrasikan literasi digital komprehensif dalam kurikulum pendidikan formal dari SD hingga perguruan tinggi, (3) Perkuat implementasi UU Perlindungan Data Pribadi dan buat regulasi spesifik untuk platform media sosial terkait *age verification* dan *content moderation*, (4) Alokasikan anggaran khusus untuk program skrining dan intervensi kesehatan mental remaja terkait

kecanduan media sosial, (5) Buat kebijakan insentif bagi penyedia layanan internet untuk menjangkau daerah remote.

Untuk institusi pendidikan: (1) Redesain kurikulum untuk mengintegrasikan literasi digital kritis sebagai kompetensi lintas kurikulum, (2) Lakukan pelatihan guru tentang dampak psikologis teknologi dan cara mengajarkan penggunaan teknologi yang sehat, (3) Implementasikan program *parent-child digital literacy workshop* di sekolah, (4) Buat kebijakan pembatasan penggunaan gadget di sekolah yang seimbang antara pemanfaatan untuk pembelajaran dan proteksi kesehatan mental, (5) Kembangkan program konseling khusus untuk siswa yang mengalami kecanduan media sosial.

Untuk keluarga: (1) Tetapkan aturan *screen time* yang jelas dan konsisten (maksimal 2-3 jam per hari untuk media sosial), (2) Ciptakan zona bebas gadget saat makan keluarga dan sebelum tidur, (3) Jadilah *role model* dalam penggunaan teknologi yang sehat, (4) Lakukan komunikasi terbuka tentang pengalaman online anak termasuk *cyberbullying* dan konten negatif, (5) Kembangkan aktivitas offline yang menarik untuk mendorong interaksi tatap muka.

Untuk peneliti: (1) Lakukan studi longitudinal tentang dampak jangka panjang transformasi digital terhadap generasi *digital native*, (2) Kembangkan instrumen pengukuran *social media addiction* dan kesehatan mental yang terstandarisasi untuk konteks Indonesia, (3) Lakukan penelitian eksperimental tentang efektivitas berbagai intervensi literasi digital, (4) Teliti mekanisme kausal antara penggunaan media sosial dan kesehatan mental menggunakan metode yang lebih rigorous, (5) Kembangkan model prediktif tentang dampak kesenjangan digital terhadap pembangunan ekonomi.

Untuk industri teknologi: (1) Implementasikan fitur *well-being* yang membantu pengguna mengelola waktu penggunaan, (2) Tingkatkan transparansi algoritma dan berikan kontrol lebih kepada pengguna, (3) Perkuat moderasi konten untuk mencegah *cyberbullying* dan konten berbahaya, (4) Kembangkan fitur *age-appropriate design* untuk melindungi anak-anak dan remaja, (5) Lakukan riset internal tentang dampak platform terhadap kesehatan mental dan publikasikan hasilnya secara transparan.

REFERENSI

- Al-Mutharahah, Q. A. (2021). Dampak Teknologi terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*.
Ariyanti, V. (2015). Studi Pengukuran Digital Divide di Indonesia. *Seminar Nasional Aplikasi Teknologi Informasi (SNATI)*.
Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2024). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2024*.
Badan Pusat Statistik (BPS). (2020). *Persentase Rumah Tangga yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Provinsi dan Klasifikasi Daerah 2018-2020*.

- Badan Pusat Statistik (BPS). (2025). *Cerita Data Statistik Untuk Indonesia – Transformasi Digital: Menelusuri Asosiasi Digitalisasi dengan Pendidikan dan Kesehatan*.
- Center for Indonesian Policy Studies (CIPS). (2023). *Indeks Masyarakat Digital Indonesia 2023*.
- Center for Indonesian Policy Studies (CIPS). (2025, Maret 17). *Mengurangi Kesenjangan Digital Untuk Capai Pertumbuhan Ekonomi yang Inklusif*. <https://www.cips-indonesia.org>
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-Esteem and Social Media Addiction Level in Adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(1).
- Cyberbullying Research Center. (2021). *2021 Cyberbullying Data*.
- Datanesia. (2022, November 3). *Kesenjangan Digital di Indonesia*. <https://datanesia.id>
- Dyah, W., Budiyo, C. W., & Santoso, H. B. (2015). Model Kesenjangan Digital: Akses, Kompetensi dan Literasi. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Informasi dan Komunikasi*.
- Ernawati. (2024). Tren Penelitian Dampak Kecanduan Media Sosial Bagi Remaja. *Corona Journal*.
- Fadhilah, et al. (2020). Dampak Cyberbullying terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Habibah, A. F., & Irwansyah. (2021). Era Masyarakat Informasi sebagai Dampak Media Baru. *Jurnal Teknologi dan Informasi Bisnis*, 3(2), 350-359. <https://doi.org/10.47233/jteksis.v3i2.255>
- Hadiyat, D. Y. (2014). Kesenjangan Digital di Indonesia (Studi Kasus di Kabupaten Wakatobi). *Jurnal Pekommas*, 17(2), 81-90.
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Pramudita, S., & Sugiharti. (2022). FoMO (Fear of Missing Out) dan Dampaknya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Ragnedda, M. (2020). *The Third Digital Divide: A Weberian Approach to Digital Inequalities*. Routledge.
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., ... & Mojtabai, R. (2019). Associations between Time Spent Using Social Media and Internalizing and Externalizing Problems among US Youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266-1273.
- Rizkita, D., et al. (2023). Pengaruh Ketergantungan Media Sosial terhadap Performa Akademik Remaja. *Jurnal Pendidikan*.
- Saturnus. (2024). Teknologi Sebagai Kegiatan Manusia dalam Era Modern Kehidupan Masyarakat. *Saturnus: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*, 2(3).
- Setiawan, D. (2018). Dampak Perkembangan Teknologi Informasi dan Komunikasi terhadap Budaya. *JURNAL SIMBOLIKA: Research and Learning in Communication Study*, 4(1), 62-72.
- Suryani, U., & Yazia, V. (2023). Hubungan Tingkat Depresi dengan Social Media Addiction pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 16(2), 783-790. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i2.1831>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633.

- University of Pittsburgh. (2017). *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults*. Research Report.
- Utami, et al. (2022). Fenomena Cyberbullying di Era Digital. *Jurnal Komunikasi dan Media*.
- Vibizmedia. (2025, September 25). *Transformasi Digital Indonesia Antara Akses dan Kesenjangan*. <https://www.vibizmedia.com>
- We Are Social & Hootsuite. (2023). *Digital 2023: Overview of Internet and Social Media Use in Indonesia*. DataReportal.