

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat terus mengalami perkembangan dalam berbagai hal, salah satunya adalah teknologi yang saat ini telah membawa perubahan besar pada setiap aspek kehidupan manusia. Teknologi pada bidang komunikasi juga terus mengalami peningkatan, pemanfaatannya sendiri juga berdampak besar pada masyarakat Indonesia. Teknologi informasi (TI) secara signifikan berpengaruh pada interaksi sosial masyarakat sehingga memungkinkan pengguna berkomunikasi secara cepat dan dapat menjangkau masyarakat luas.¹ Oleh karena itu perkembangan teknologi dibutuhkan dan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat.

Berkat perkembangan teknologi kita dapat memperoleh berbagai informasi dengan mudah. Teknologi digital menjadi suatu hal yang tidak dapat kita pisahkan dari kehidupan kita sehari-hari. Kebutuhan seperti hiburan, informasi, dan lainnya dapat dengan mudah diakses hanya dengan sekali klik melalui *gadget*. Akan tetapi penggunaan *gadget* dalam waktu lama dapat mengakibatkan stress dan mengganggu psikologis seseorang. Oleh

¹ Khoirunnisa Gita Segara dan Muhammad Irwan Padli Nasution, "Perkembangan Teknologi Informasi di Indonesia: Tantangan dan Peluang," *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH* 3, no. 1 (2025): 25.

karena itu perlu adanya pengawasan dan kontrol terhadap penggunaan gawai agar tidak menimbulkan dampak lebih lanjut.²

Penggunaan media sosial pada generasi saat ini menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan mental. Paparan konten-konten yang tidak sehat memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pribadi pengguna *gadget*. Konten-konten yang mengandung unsur-unsur *cyerbullying*, *body shaming*, dan *hoaks* akan menimbulkan kecemasan dan depresi, sehingga perlu tindakan yang tepat dalam mengatasi masalah ini.³ Paparan konten yang tidak sehat perlu dikurangi dan juga literasi digital sangat penting untuk meningkatkan pemahaman penggunaan teknologi digital dengan lebih baik dan aman.

Indonesia termasuk kedalam negara dengan penggunaan media sosial terlama, yakni sekitar 3 jam per harinya. Media sosial yang populer dikalangan masyarakat yaitu *youtube*, *facebook*, *instagram* dan lain-lain.⁴ Selain data tersebut, data lainnya menyebutkan bahwa pengguna internet

² Rifka Harsitantia dan Fahrurrajib, "Pengaruh Lama Penggunaan Gadget Dengan Tingkat Stress Remaja," *JURNAL KESEHATAN TROPIS INDONESIA* 1, no. 2 (Mei 29, 2023): 35–36.

³ Henisa Sabillillah dan Tata Sutabri, "Analisis Pengaruh Paparan Konten Negatif Di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Gen Z," *TUTURAN: Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial dan Humaniora* 3, no. 1 (2025): 46.

⁴ GoodStats, "Indonesia Habiskan 188 Menit per Hari Akses Media Sosial," *GoodStats*, diakses Mei 12, 2025, <https://goodstats.id/article/indonesia-habiskan-188-menit-per-hari-akses-media-sosial-qtU1j>.

didominasi oleh masyarakat dengan umur 18-34 tahun.⁵ Berdasarkan data tersebut maka pengguna media sosial juga banyak dari kalangan mahasiswa.

Berdasarkan observasi awal, penulis menemukan bahwa, mahasiswa kepemimpinan kristen di IAKN Toraja tidak lagi memiliki semangat untuk menjadi lebih produktif dan mengembangkan diri mereka, beberapa mahasiswa enggan mengambil resiko dalam mewujudkan tujuan utamanya. Ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam memimpin diri masih kurang, sehingga perlu untuk ditingkatkan dan dikembangkan. Mengembangkan kepemimpinan diri mahasiswa diperlukan untuk menghadapi tantangan digitalisasi.

Melihat masalah tersebut penulis tertarik untuk mengangkat tulisan ini sebagai jawaban atas tantangan digitalisasi yang tentunya juga merupakan suatu tantangan baru bagi mahasiswa Kepemimpinan Kristen. Kita perlu untuk melakukan pengembangan *Self-Leadership* sehingga dapat menghadapi tantangan digitalisasi. Adapun penelitian ini menggunakan pendekatan Prinsip *Atomic Habits*, yaitu merupakan sebuah konsep yang dipopulerkan oleh James Clear, prinsip ini menekankan bahwa sebuah perubahan kecil sekalipun akan sangat membantu dalam membentuk kebiasaan yang baik jika dilakukan dengan konsisten.

⁵ Andreas Daniel Panggabean, "Ini Data Statistik Penggunaan Media Sosial Masyarakat Indonesia Tahun 2024," *Rri.Co.Id - Portal Berita Terpercaya*, diakses Mei 12, 2025, <https://www.rri.co.id/ipitek/721570/ini-data-statistik-penggunaan-media-sosial-masyarakat-indonesia-tahun-2024>.

Mengingat permasalahan teknologi digital yang umum terjadi diberbagai tempat, adanya penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang signifikan dalam menghadapi perkembangan teknologi digital. Dampak-dampak yang dapat diakibatkan oleh teknologi digital yang sekalipun merupakan hal yang tidak terhindarkan namun di sisi lain membawa dampak negatif terhadap pribadi kita, maka penelitian ini memiliki nilai urgensi untuk diangkat dalam penelitian dan diharapkan dapat memberikan solusi yang tepat terhadap permasalahan tersebut.

Beberapa penelitian terdahulu yang penulis temukan diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Gendon Barus yang berjudul “Menakar Kemampuan *Self Leadership* Mahasiswa”.⁶ Jelas bahwa dalam penelitian ini bertujuan untuk mengukur *self-leadership* pada mahasiswa, dimana penelitian ini berbeda dengan tujuan penelitian yang penulis lakukan. Berikutnya penelitian yang dilakukan oleh Fadhila dan Firman yang membahas mengenai “Implementasi Metode Atomic Habits Dalam Membina Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar”.⁷ Penelitian yang penulis angkat dalam proposal ini berfokus pada penelitian pengembangan *Self-leadership* mahasiswa dalam menghadapi tantangan di era digitalisasi menggunakan

⁶ Gendon Barus, “Menakar Kemampuan Self Leadership Mahasiswa,” *Jurnal Dinamika Pendidikan* 15, no. 1 (April 2022): 62–74.

⁷ Fadhila Nurul Aulia dan Firman Robiansyah, “Implementasi Metode Atomic Habits Dalam Membina Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar,” *Jurnal Review Pendidikan Dasar : Jurnal Kajian Pendidikan dan Hasil Penelitian* 9, no. 3 (Oktober 11, 2023): 175–182.

pendekatan *Atomic Habits*, sehingga penelitian ini memiliki nilai kebaruan dalam penelitian.

B. Rumusan Masalah

Latar belakang di atas menjadi dasar bagi penulis dalam merumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Bagaimana mengembangkan *self-leadership* bagi mahasiswa PRODI IAKN-Toraja dalam menghadapi tantangan digitalisasi menggunakan pendekatan *Atomic Habits*?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, sebagaimana dirumuskan dari masalah yang telah disebutkan, adalah sebagai berikut: Mengembangkan *Self-leadership* bagi mahasiswa Prodi IAKN-Toraja dalam menghadapi tantangan digitalisasi menggunakan pendekatan *Atomic Habits*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman teoritis kepada pembaca mengenai bagaimana pengembangan *Self-Leadership* bagi mahasiswa dengan pendekatan baru, yaitu dengan prinsip *Atomic Habits* dan memberikan wawasan baru bagi pembaca dalam mengembangkan dirinya. Penelitian ini kemudian dapat memberikan sumbangan

pemikiran dalam literatur kepemimpinan Kristen untuk kemudian digunakan pada penelitian-penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengembangkan strategi dan metode praktis dalam pengembangan kepemimpinan diri dan kemampuan dalam beradaptasi dengan teknologi digital.

E. Sistematika Penulisan

BAB 1 PENDAHULUAN, merupakan bagian yang berisi latar belakang penelitian dan menjelaskan rumusan dan tujuan dalam penelitian.

BAB 2 KAJIAN TEORI, merupakan bagian yang menjelaskan mengenai teori dan kajian-kajian yang digunakan untuk memberikan informasi mengenai teori yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN, yaitu penjelasan tentang metode penelitian, serta berbagai proses yang dilakukan untuk mendapatkan data dan teknik analisis data.

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN, memuat hasil deskripsi penelitian dan pembahasan yang memuat hasil penelitian yang dikaji berdasarkan teori.

BAB 5 PENUTUP, berisi kesimpulan penulis yang merangkum apa yang sudah dilakukan dalam kegiatan penelitian dan saran atau usul penulis.