

KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

Juniar Dwi Anggraini¹, Nasichah², Ghozi Jaisy Shidiq³, Alvin Faiz Al Farizi⁴

¹Bimbingan dan Penyuluhan Islam, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta, Indonesia

juniar.anggraini21@mhs.uinjkt.ac.id, nasichah@uinjkt.ac.id,
jaisy.shiddiq21@mhs.uinjkt.ac.id, alvin.faiiz21@mhs.uinjkt.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana kesehatan mental di era digital saat ini serta dampak apa saja yang timbul dari kemajuan teknologi khususnya bagi kesehatan mental manusia. Objek dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Dengan Jumlah responden pada penelitian ini adalah 66 responden. Data dan penelitian ini dikumpulkan dengan teknik metode kuesioner, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik kualitatif deskriptif. Kualitatif deskriptif merupakan salah satu metode yang biasa digunakan dalam suatu penelitian. Setelah data dianalisis dapat disimpulkan bahwa teknologi sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental, karena teknologi ini lah yang menjadi salah satu penyebab kesehatan mental seseorang menurun. Karena di dalam teknologi juga banyak sekali informasi yang membuat beban pikiran bertambah meskipun juga bisa membuat adanya hiburan. Adanya informasi negatif bisa membuat mental kita lelah karena informasi tersebut tidak seharusnya kita lihat di saat kita sedang lelah. Semakin canggih teknologi yang ada, semakin besar pula keinginan seseorang untuk mendapatkan apa yang mereka mau sesuai dengan gaya yang ada. Karena pada nyata nya, gaya hidup seseorang bisa mempengaruhi kesehatan mental nya yang mana mereka akan terus berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan meskipun realita nya tidak sesuai dengan apa yang miliki.

Kata kunci: Kesehatan;Mental;Era Digital

Abstrack

The aim of this research is to find out how mental health is in the current digital era and what impacts technological advances, especially on human mental health, have. The object of this research is students at UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. The number of respondents in this study was 66 respondents. This data and research was collected using a questionnaire method, then the data was analyzed using qualitative descriptive techniques. Descriptive qualitative is one of the methods commonly used in research. After the data is analyzed, it can be concluded that technology has a big influence on mental health, because technology is one of the causes of a person's mental health decline. Because in technology there is also a lot of information that makes the burden on the mind increase even though it can also provide entertainment. The presence of negative information can make us mentally tired because we

shouldn't see this information when we are tired. The more sophisticated the existing technology, the greater a person's desire to get what they want according to the existing style. Because in reality a person's lifestyle can affect his mental health, namely that he will continue to try to get what he wants even though the reality is not in accordance with what he has.

Keyword: Health;Mental;Digital Era

1. Pendahuluan

Perkembangan trend teknologi tentu memiliki dampak pada berbagai bidang kehidupan, terutama menyentuh sisi psikologis manusia. Teknologi mungkin erat kaitannya berkembang dalam rangka memajukan ekonomi dan kesejahteraan hidup, namun transformasi ini tentu dapat mengakibatkan perubahan dengan ruang lingkup yang lebih luas dan perubahan pada semua sistem. Bicara mengenai perkembangan tersebut, pada awal abad ini kita telah menyambut era revolusi industri 4.0. Ini adalah revolusi industri keempat yang ditandai dengan bersatunya beberapa teknologi sehingga kita melihat suatu area baru yang terdiri dari bidang ilmu independen, yaitu fisika, digital, dan teknologi, atau singkatnya trend ini menggabungkan teknologi otomatisasi dengan teknologi cyber physical system. Kombinasi ini dicirikan dengan adanya Internet of Things, Big Data, Komputasi Awan, dan Kecerdasan Buatan (Tjandrawinata, 2018; Rizkinaswara, 2020). Teori penyalahgunaan teknologi juga mengkaji bagaimana penyalahgunaan teknologi, seperti kecanduan media sosial atau permainan video, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu. Penyalahgunaan teknologi dapat mengganggu pola tidur, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis.

Kesehatan mental ini semakin menjadi tantangan tersendiri ketika berada di dalam rumah, ruang gerak terbatas, dan tidak terdapat banyak pilihan sarana untuk menyalurkan stress. Hiburan yang paling memungkinkan adalah berselancar di dunia digital. Berdasarkan hasil observasi penulis, pola konsumsi penggunaan media digital jauh lebih meningkat dari sebelumnya. Dilansir dari website resmi kominfo bahwa penggunaan internet naik 5 sampai 10 persen, bahkan melonjak mendekati lebaran hingga 40 persen (Kementerian Komunikasi dan Informatika RI, 2020). Hal initerjadi karena semua kegiatan sosial perkantoran, sekolah, aktivitas sosial beralih kedalam ruang digital. Para pekerja akrab dengan kegiatan work from home, sedangkan para siswa akrab dengan istilah learn from home. Terdapat kerangka kerja kesehatan digital yang mana merupakan suatu pendekatan ini memeriksa kesehatan mental dalam konteks kesehatan digital secara lebih holistik. Ini mencakup bagaimana individu dapat menggunakan teknologi secara bijak, mencapai keseimbangan antara dunia digital dan dunia nyata, serta mempraktikkan perawatan diri dalam era digital.

Dari zaman ke zaman yang mana teknologi akan semakin canggih seiring berjalannya waktu membuat kita sebagai manusia selalu menggunakan teknologi yang mana hal ini memang tidak bisa lepas dari kehidupan kita. Teknologi yang selalu

kita gunakan sehari-hari umumnya memang memiliki beberapa manfaat salah satunya ialah memudahkan aktivitas kita. Namun dibalik itu, ada banyak dampak yang bisa saja terjadi pada kita jika kita selalu mengandalkan teknologi. Salah satunya adalah kesehatan mental yang menurun. Kesehatan mental yang turun akibat teknologi biasanya terjadi karena banyaknya pengetahuan dan informasi yang disediakan namun tidak layak untuk dilihat oleh orang-orang.

Terlebih dengan kemajuan teknologi yang semakin canggih membuat kita bisa dengan mudah mengakses apa saja dari internet baik itu informasi yang baik untuk dilihat maupun tidak. Internet yang bisa digunakan baik dari umur anak-anak hingga dewasa membuat internet semakin meluas kemana-mana. Bahkan tak jarang jika anak-anak bisa mengakses internet karena kurangnya perhatian dari orang tua dan pemahaman yang tidak cukup mengenai dampak dari teknologi yang dipakai anak jika terlalu mudah diberikan alat digital. Yang mana sang anak akan dengan mudah mengakses apapun karena kurangnya pengawasan dari orang tua.

Teknologi yang memiliki berbagai macam dampak baik itu untuk anak-anak maupun orang dewasa harus bisa dikendalikan penggunaannya agar tidak terjadi hal yang diinginkan salah satunya adalah rusaknya mental seseorang karena efek yang ditimbulkan dari teknologi yang ada saat ini. Bahkan berbagai macam alat digital juga disediakan demi keberlangsungan hidup manusia yang mana saat ini manusia sudah mulai ketergantungan akan era digital yang menyebabkan candaunya seseorang dalam bermain teknologi tanpa melihat dan memikirkan akibat yang dirasakan jika terlalu mengandalkan teknologi. Meskipun manusia tidak bisa lepas dari teknologi, namun manusia bisa membatasi penggunaan teknologi yang berlebihan agar efeknya tidak dirasakan secara cepat. Teori kecemasan digital juga merupakan sebuah teori yang mempertimbangkan bagaimana penggunaan teknologi digital, seperti media sosial, dapat meningkatkan tingkat kecemasan dan depresi pada individu. Perbandingan sosial dan eksposur terhadap konten negatif di media sosial bisa memengaruhi kesehatan mental.

Untuk itu perlu adanya penanganan yang tepat saat menggunakan teknologi di era digital ini agar kesehatan mental kita tetap terjaga sebagaimana mestinya. Meskipun kita hidup tidak bisa lepas dari teknologi, kita harus bisa membatasi penggunaan teknologinya agar mental kita tetap aman tanpa adanya gangguan sedikit pun.

2. Tinjauan Pustaka

Pertama, Penelitian yang dilakukan oleh Lily Sardiani Daulay dan Muhammad Irwan Padli Nasution (2023) tentang Literasi Sehat untuk menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Kemahiran membaca dan menulis tentu diharapkan dapat memberikan keuntungan bagi seluruh golongan

masyarakat, terutama di zaman digital ini di mana segala sesuatu dilakukan secara elektronik dan pengguna teknologi digital tidak hanya terbatas pada individu dewasa atau remaja saja, tetapi juga melibatkan anak-anak kecil. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pentingnya kemahiran membaca dan menulis yang lancar dalam menjaga kesejahteraan psikologi anak di zaman digital. Metodologi penelitian yang digunakan adalah tinjauan literatur dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengenalan literasi pada anak usia dini perlu dilakukan karena kemahiran literasi yang kuat sangat penting dan dapat meningkatkan manfaat positif dari penggunaan internet sekaligus mengurangi dampak negatifnya. Untuk mencapai tujuan tersebut, peran orang tua, guru, dan lingkungan sekitar sangatlah penting. Ketika kesejahteraan psikologi anak dalam kondisi optimal dan penggunaan layar minimal, kemungkinan pelecehan online dapat dikurangi.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Muhimmatul Hasanah (2017) yang membahas tentang Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. Hasil Penelitian memberikan pengetahuan tentang Kesehatan mental yang kurang baik pada masa anak-anak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang lebih serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, serta kehidupan sosial anak yang kurang baik. Salah satu penyebabnya bisa dikarenakan penggunaan gadget yang berlebihan. Tidak bisa dipungkiri bahwa gadget memberikan dampak positif maupun negatif terhadap perkembangan anak. Adapun dampak positif antara lain gadget dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran. Dampak negatif gadget pada anak diantaranya adalah pertumbuhan otak yang terlalu cepat, hambatan perkembangan, obesitas, gangguan tidur, penyakit mental, agresif, pikun digital, adiksi, radiasi dan tidak berkelanjutan.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Fatahya dan Fitri Ariyanti Abidin (2022) yang membahas tentang Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental dewasa awal Penggunaan Media Sosial. Hasil penelitian ini membahas tentang Penggunaan media sosial dapat berdampak negatif, namun juga potensial untuk memberikan manfaat terhadap kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh literasi kesehatan mental terhadap status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. Literasi kesehatan mental diukur menggunakan alat ukur Mental Health Literacy (MHL), status kesehatan mental diukur menggunakan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20).

3. Metodologi

Pada penelitian ini kami menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, melalui kuesioner. Metode kualitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami dan menjelaskan fenomena kompleks dalam konteks alamiahnya. Metode ini lebih fokus pada interpretasi, makna, dan konteks, daripada pengukuran

kuantitatif dan statistik. Kualitatif deskriptif merupakan salah satu metode yang biasa digunakan dalam suatu penelitian. Metode ini dapat dipahami sebagai metode yang direalisasikan untuk menggambarkan suatu fenomena atau kenyataan yang ada, baik bersifat alami maupun rekayasa manusia.

Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Lexy.J. Moleong, pendekatan kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap tentang "Kesehatan mental di era millenial pada generasi millenial". Pendekatan kualitatif adalah pendekatan yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku, persepsi, minat, motivasi, tindakan, dengan cara deksripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Pendekatan kualitatif ini bertujuan untuk mendapatkan informasi lengkap.

4. Hasil dan Pembahasan

Berikut merupakan hasil dari survey dan analisis tentang kesehatan mental di era digital. Angket ini memiliki 11 pertanyaan yang mana harus diisi oleh Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dan juga kami mendapatkan responden sebanyak 66 orang. Berikut hasil penelitian yang kami lakukan :

| Pertanyaan | Ya | Tidak | Mungki n |
|---|-----------|--------------|---------------------|
| Apakah anda adalah orang yang mengikuti perkembangan teknologi pada saat ini? | 25,8% | | 72,2% |
| Apakah anda merasa dengan adanya teknologi membantu anda dalam mengelola stres? | 62,1% | 4,6% | 33,3% |
| apakah menurut anda di dalam penggunaan teknologi secara berlebihan dapat meningkatkan stres dan kelelahan mental? | 71,2% | 9,1% | 19,7% |
| Apakah anda merasa bahwa teknologi dapat mempengaruhi waktu tidur anda dan tidur yang berkualitas? | 87,9% | 7,6% | 4,5% |
| Apakah anda amerasa ada keterkaitan antara durasi dalam penggunaan media sosial dengan tingkat kecemasan dan depresi? | 65,2% | 12,1% | 22,7% |

| | | | |
|---|-------|-------|-------|
| Apakah menurut anda terdapat perbedaan signifikan dalam konteks kesehatan mental antara kelompok sosial yang tumbuh dengan majunya teknologi dan kelompok yang tumbuh sebelum kemajuan teknologi? | 74,2% | 1,5% | 24,2% |
| Apakah anda merasa terdapat perubahan gaya hidup manusia karena efek dari berkembangnya teknologi digital? | 95,5% | | 4,5% |
| Apakah menurut anda media sosial saat ini sudah cukup dalam membantu mengelola stres? | 36,4% | 22,7% | 40,9% |
| Apakah anda juga merasa bahwa perubahan gaya hidup yang disebabkan oleh perkembangan digital ini mempengaruhi kesehatan mental? | 71,2% | 7,6% | 21,2% |
| Apakah terapi online dan aplikasi kesehatan mental menurut anda efektif dalam mengatasi kesehatan mental? | 13,6% | 36,4% | 50% |
| Apakah menurut anda pendidikan onlin juga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa? | 62,1% | 4,5% | 33,3% |

Tabel 1. Hasil Penelitian

Dari tabel 1 menjelaskan bahwasannya zaman teknologi yang canggih ini banyak sekali informasi yang bisa kita dapatkan salah satunya dari berbagai media. Tentu nya dengan segala macam alat digital yang semakin hari semakin canggih, para masyarakat lebih memilih menggunakan teknologi ketimbang alat tradisional yang saat ini masih ada. Dengan segala macam informasi yang bisa di dapatkan menggunakan teknologi, kita juga bisa mengelola tingkat stres kita. Yang mana jika kita lelah bekerja atau dengan adanya suatu masalah yang membuat beban pada pikiran kita, tentunya kita memerlukan hiburan agar bisa mengurangi tingkat stres tersebut. Karena dengan teknologi juga bisa membantu diri kita untuk menghilangkan stres dengan cara mencari hiburan-hiburan yang bisa menyenangkan pikiran.

Tetapi tidak hanya itu saja, penggunaan teknologi yang dilakukan secara berlebihan juga bisa meningkatkan stres yang berkepanjangan dan juga kelelahan mental. Karena di dalam teknologi juga banyak sekali informasi yang membuat beban pikiran bertambah meskipun juga bisa membuat adanya hiburan. Adanya informasi negatif bisa membuat mental kita lelah karena informasi tersebut tidak seharusnya kita lihat di saat kita sedang lelah. Terlebih lagi banyaknya konten negatif yang bisa membuat mental kita turun karena dampak yang diberikan dari konten tersebut.

Bahkan pendidikan yang dilakukan secara daring juga bisa mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Pendidikan yang dilakukan secara daring biasanya memiliki beberapa dampak salah satunya mudah mengantuk karena tidak semua siswa menyukai pembelajaran daring yang mana hal ini akan menyulitkan mereka jika ada sebuah ujian yang mengharuskan mereka untuk praktek. Jika pembelajaran dilakukan secara daring, maka banyak sebagian siswa yang tidak fokus karena cara belajar daring dan luring sangatlah berbeda termasuk bagaimana cara guru tersebut mengajar.

Perkembangan zaman sekarang ini adalah banyaknya digital yang mana perkembangan digital yang semakin hari semakin berkembang pesat namun memiliki beberapa dampak salah satunya perubahan gaya hidup seseorang. Semakin canggih teknologi yang ada, semakin besar pula keinginan seseorang untuk mendapatkan apa yang mereka mau sesuai dengan gaya yang ada. Karena pada nyata nya, gaya hidup seseorang bisa mempengaruhi kesehatan mental nya yang mana mereka akan terus berusaha untuk mendapatkan apa yang mereka inginkan meskipun realita nya tidak sesuai dengan apa yang miliki. Gaya hidup yang semakin hari semakin tinggi dengan berbagai macam resiko yang harus ditanggung akibat mengikuti gaya hidup yang ada. Seseorang yang memiliki gaya hidup mewah namun memiliki kemampuan yang terbatas akan membuat seseorang mengalami depresi karena tidak terpenuhinya gaya hidup seperti apa yang ia inginkan. Dari depresi tersebut maka mental nya akan menurun karena terlalu sibuk memikirkan bagaimana caranya memenuhi gaya hidup yang ia inginkan.

Selain itu, penggunaan media sosial juga bisa menyebabkan tingkat kecemasan dan depresi serta mempengaruhi kesehatan mental. Yang mana rasa cemas itu hadir karena mendapatkan informasi yang tidak seharusnya dilihat, lalu munculnya depresi akibat pikiran-pikiran negatif yang muncul setelah melihat hal tersebut hingga akhirnya mengalami penurunan mental yang sehat. Banyaknya ilmu pengetahuan yang didapatkan di media sosial membuat timbulnya pikiran negatif karena rasa cemas dan takut akan hal yang kemungkinan terjadi sama persis dengan apa yang dilihat. Rasa cemas yang muncul karena kurangnya pemahaman mengenai reaksi alami yang di lakukan jika kita melihat sesuatu yang membuat rasa takut itu hadir secara tiba-tiba. Penggunaan media sosial yang berlebihan juga bisa menimbulkan

kurangnya tidur karena terlalu fokus terhadap apa yang ia mainkan. Teknologi yang setiap detiknya memberikan informasi membuat sang pengguna sulit untuk menghentikan aktivitasnya karena selalu merasa ingin tahu dari hal apa yang telah ia lihat. Tidur yang kurang juga bisa menyebabkan mental menurun karena kurangnya istirahat hingga menyebabkan timbulnya emosi yang secara tiba-tiba muncul akibat kurangnya beristirahat.

Jika kita mengalami kesehatan mental yang menurun, kita harus bisa mengatasinya karena mental sangatlah penting untuk hidup seseorang. Yang mana hal ini bisa membentuk kepribadian seseorang. Salah satu terapi yang bisa mengatasi kesehatan mental adalah terapi online. Terapi yang biasanya digunakan jika orang tersebut tidak memiliki waktu yang cukup untuk melakukan terapi, maka terapi online merupakan salah satu cara yang bisa mereka lakukan demi menjaga kesehatan mental mereka agar tetap aman.

5. Simpulan

Dari beberapa hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kunci utama menjaga kesehatan mental adalah dengan menghindari penyebab yang menjadi turunnya sebuah mental. Menjaga kesehatan mental dengan membatasi penggunaan teknologi agar kita bisa membatasi apa saja yang menjadi penyebab utama kesehatan mental kita menurun. Untuk itu, gunakanlah teknologi seperlu nya agar dampak yang diberikan oleh teknologi tidak berefek besar pada kehidupan kita. Sebab dengan teknologi juga selain sebagai pendukung untuk suatu kehidupan, teknologi juga memiliki pengaruh yang besar terhadap kehidupan manusia yang mana salah satunya adalah mental. Mental seseorang sangat perlu diperhatikan agar tidak memberikan dampak kepada orang sekitar atau masa depan yang akan ia jalani nantinya. Mental yang sehat menuju hidup yang tenang merupakan keinginan setiap orang agar bisa hidup dengan layak dan nyaman sesuai dengan tujuan dan prinsip yang ada pada diri mereka.

Daftar Referensi

- Hasanah. Miratun. *Membangun Kesehatan Mental Publik di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental bagi Masyarakat dan Tenaga Kesehatan)*, diakses 10 Desember 2023, <https://rsjd-surakarta.jatengprov.go.id/wp-content/uploads/2020/06/Makalah-Kesehatan-Mental-Miratun-Hasanah-Psikolog-Klinis-RSJD-Surakarta.pdf>
- P.A. Janitran. dkk. (2021). Pemanfaatan Media Digital Dalam Pengelolaan Kesehatan Mental Remaja Di Era Pandemi: *Jurnal Unpad*. 20(1), 1-6.
- Daulay, Lily Sardiani (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital: *Jurnal Tarbiyah*. 11(1), 1-13.

- Grace, SB, Tandra, AGK, & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif Dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental: *Jurnal Komunikasi*. 12(2), 1-20.
- Hasanah, Muhimmatul (2017). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak: *Indonesian Journal of Islamic Early*. 2(2), 1-8.
- Semiun, Yustinus. (2006). *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Novitasari dan Khotimah. (2016). Dampak Gadget Terhadap Interaksi Sosial Anak Usia 5-6 Tahun: *Jurnal PAUD Teratai*. 5(3), 182-186.
- Abidin, Fitri Ariyanti dan Fatahya (2022). Literasi Kesehatan Mental dan Status Kesehatan Mental dewasa awal Penggunaan Media Sosial: *Journal of public research and Developmrnt*. 6 (2), 1-11.