

Literature Review: Upaya Konselor dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Gen Z di Era Digital

Idlal Naufal Habibie. S^{1,a)}, Muhammad Usamah Asyadullah¹, Rendi Putra Fauzy¹

¹Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru, 28293.

a) iddalnovalhabibi2015@gmail.com

Abstract. *The digital era has brought significant changes in the way we interact with each other and the world around us. Although these changes have brought many benefits, they have also given rise to new challenges, especially in the field of mental health. On the one hand, digital technology makes it easier to access information and connect with other people, which can be beneficial for people struggling with mental health problems. Online support groups, therapy apps, and mental health resources are now more accessible than ever. In this research the author used the Pustaka Study Method by using various reading materials as research material. This research aims to determine the impact of technological developments in the digital era on the mental health of Gen Z and how counselors are trying to achieve mental health for Gen Z in this digital era.*

Keywords: *Counselor Efforts, Mental Health, Era Digital.*

Abstrak. Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam cara kita berinteraksi satu sama lain dan dunia dunia di sekitar kita. Meskipun perubahan-perubahan ini membawa banyak manfaat, namun juga melahirkan manfaat-manfaat baru tantangan, khususnya dalam bidang kesehatan mental. Di satu sisi, teknologi digital semakin memudahkan akses informasi dan terhubung dengan orang lain, yang dapat bermanfaat bagi orang yang berjuang dengan masalah kesehatan mental. Kelompok dukungan online, aplikasi terapi, dan sumber daya kesehatan mental kini lebih mudah diakses dibandingkan sebelumnya. Dalam penelitian ini penulis menggunakan Metode Sutdi Pustaka dengan menjadikan berbagai bahan bacaan sebagai bahan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dari perkembangan teknologi di era digital bagi kesehatan mental Gen Z dan bagaimana upaya konselor dalam mewujudkannya kesehatan mental pada Gen Z di era digital ini.

Kata kunci: Upaya Konselor, Kesehatan Mental, Era Digital.

PENDAHULUAN

Di era perkembangan teknologi digital banyak memberikan dampak terhadap kehidupan sehari-hari seseorang, termasuk kesehatan mental. Kesehatan Mental adalah Keadaan yang dimiliki seseorang dalam kondisi yang normal dimana batin kita berada dalam kondisi yang tenang dan tentram, sehingga kehidupan sehari-hari kita memungkinkan untuk meningkat hari demi hari. Untuk itu jika seseorang mengalami sakit mental maka kondisinya akan mengalami kesulitan. Menurut (Ruth, Sarah & Damayanti, 2023) kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial. Karena terjadinya perkembangan Aksesibilitas elektronik di era digital ini anak mendapatkan tantangan tersendiri dalam menjaga Kesehatan mentalnya. Tidak hanya anak-anak, di era digital ini para pekerja juga menghadapi tantangan yang berat untuk menjaga Kesehatan mentalnya.

Hal ini sangat mengkhawatirkan tentunya bukan tanpa alasan dikutip dari data (Word Population Review, 2023) menyebutkan, negara dengan penduduk depresi pertama di tempati oleh negara Ukraina dengan jumlah 2.800.587 kasus atau 6,3% dari jumlah penduduknya. Di urutan kedua ada negara Amerika Serikat dengan jumlah 5,9% dari jumlah penduduknya. Kemudian disusul oleh negara Estonia dengan Jumlah 5,9% dari jumlah penduduknya. Adapun negara Indonesia dengan Prevelensi 3,7% dari jumlah penduduknya Dimana penduduk Indonesia biasa bertambah setiap tahunnya 3 jutaan lebih jiwa dan kemungkinan jumlah penduduk yang depresi akan bertambah lebih besar lagi.

Selain dari data di atas di peroleh juga dari laporan (American Psychological Association Logo, 2020) bahwa 91% dari Gen Z mengalami stres, kemudian 58% diantaranya mengalami kecemasan yang tinggi. Didukung oleh pendapat (Williams, 2020) Gen Z ini lebih rentan terhadap depresi dan kecemasan dibandingkan generasi sebelumnya, terutama karena kecanduan media sosial dan isolasi yang disebabkan oleh kehidupan digital. Dalam menghadapi tantangan tersebut, konseling komunitas muncul sebagai solusi potensial.

Penyebab terganggunya Kesehatan mental di era digital ini yaitu; Teknologi yang berlebihan, Tekanan media sosial di mana-mana, *Cyberbullying* dan Konten Merugikan (Ruth, Sara & Damayanti, 2023). Di era perkembangan digital ini memang banyak terjadi *cyberbullying* di media sosial dan di beberapa konten yang ada. Penggunaan teknologi digital khususnya media sosial ini memberikan tantangan baru berupa tekanan sosial dan kecanduan layar, yang menyebabkan Kesehatan mentalnya terganggu.

Peran keluarga dan seorang profesional Kesehatan mental menjadi Krusial untuk memberikan pemahaman dan edukasi mengenai dalam membimbing generasi muda dalam penggunaan teknologi secara bijaksana dan untuk lebih bertanggung jawab, dan pemahaman manfaat dan resiko dalam penggunaan teknologi dan Batasan waktu penggunaannya untuk mencegah dampak negatif pada Kesehatan mental. Koneksi Sosial yang sehat juga memberikan dampak positif bagi Kesehatan mental seseorang (Br. Queene, 2024)

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan metode Studi Pustaka, dimana penulis memanfaatkan Buku-buku, artikel-artikel penelitian catatan-catatan dan laporan-laporan unuk menjadi bahan untuk melakukan penelitian terkait Urgensi Konselor dalam Mewujudkan Kesehatan Mental Kepada Gen Z di Era Digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental di Era Digital

Kesehatan mental adalah keadaan sehat saecara emosional yang baik kemudian memungkinkan seseorang memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam lingkungan masyarakat, dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari serta kondisi psikologis. Namun kebanyakan peraktiknya lebih menekankan pada gangguan mentalnya dari pada Kesehatan mentalnya itu sendiri. kesehaan mental ini tidak hanya berbicara tentang Kesehatan emosional saja namun Kesehatan mental seseorang juga di lihat aspek fisik, sosial dan psikologi. Seperti yang di katakana oleh penelitian terdahulu (Ruth Dkk, 2023) mengatakan bahwa kesehatan mental adalah keadaan individu sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial.

Pada era digital ini konselor mempunyai berbagai urgensi dalam mewujudkan kesehtan mental itu khususnya pada Gen Z. Karna perkembangan teknologi digital selain memberikan dampak positif juga banyak memberikan dampak negatif pada Kesehatan mental seseorang. Seperti maraknya postingan postingan media sosial yang bisa di akses yang mengarah pada Cyberbulliying. Hal ini pun tidak hanya terjadi pada isi postingan melainkan juga terjadi pada kolom komentar yang ada di postingan yang memberikan dampak pada Kesehatan mental seseorang. Untuk itu konselor harus memberikan pemahaman kepada Gen Z ini agar lebih cerdas dalam memanfaatkan teknologi di era digital ini demi tetap terjaganya Kesehatan mental seseorang (Odja. Dkk, 2024).

Dampak Perkembangan Teknologi di Era Digital Pada Kesehatan Mental

Karna perkembangan teknologi di era digital ini memberikan beberapa perubahan dan dampak baik itu berupa hal yang positif maupun negatif. Dengan perkembangan ini khususnya pada Gen z bisa lebih mudah mengakses dan menjalin hubungan dengan sesama temannya. Media sosial dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya, termasuk dapat memberikan kemudahan kegiatan belajar, menjalin hubungan yang lebih luas, menghilangkan penat, menambah pengetahuan dan wawasan dan informasi, sebagai wadah promosi atau memperkenalkan sesuatu kepada masyarakat, dan sebagainya. Namun, pada Di sisi lain Media sosial memberikan dampak

negatif bagi penggunaannya (Isniah & Amirah, 2024). Generasi muda atau Gen Z diminta menilai kinerja masing-masing platform media sosial yang mereka gunakan hal ini berdampak pada masalah yang berkaitan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan.

Ternyata dampak buruk dari media sosial kepada kesehatan mental memberikan pengaruh berupa Kecemasan, Kesepian, Depresi, Kesulitan tidur, Malah dalam citra diri dan rasa takut ketinggalan informasi. Hal ini di dukung oleh pernyataan dari (RSPH, 2017) yang mengatakan bahwa salah satu media sosial yaitu instagram menempati peringkat platform media sosial terburuk kesehatan mental dan kesejahteraan, berdasarkan dampak negatif yang diukur dari kecemasan, depresi, kesepian, kualitas tidur, masalah citra diri, hubungan di dunia nyata, dan rasa takut ketinggalan (FoMo). Mereka juga mengemukakan bahwa generasi muda yang merupakan pengguna berat Instagram rentan terhadap tekanan psikologis termasuk kecemasan dan depresi.

Peran konselor dalam mewujudkan kesehatan mental ini sangatlah penting berkenaan dengan dampak yang di berikan oleh media sosial di era digital ini. Jika seseorang mampu mengendalikan dan memanfaatkan media sosial ini dengan arah yang baik maka dampak yang di peroleh akan mendapat kan dampak yang baik pula. Dengan ini dapat membuat kesehatan mental Gen Z tetap terjaga. Kesehatan mental siswa merupakan salah satu tujuan layanan konseling. Tantangan ini harus dijawab oleh guru BK bahwa tugasnya adalah membantu siswa mengembangkan diri sesuai tahapannya pengembangan secara optimal, membantu siswa mengatasi kesulitan dan permasalahan dalam belajar, dan membantu siswa beradaptasi dengan lingkungan sekitar.

Upaya Konselor Menjaga Kesehatan Mental Gen Z di Era Digita

Guru BK mempunyai peran penting dalam membantu siswa mengatasi dampak negatif perbandingan sosial yaitu dengan memberikan pelayanan BK yang komprehensif, dimana model pelayanan komprehensif ini memungkinkan konselor memusatkan perhatian tidak hanya pada gangguan emosi klien saja, namun pada upaya pencapaian tugas perkembangan, menjembatani tugas-tugas yang muncul pada waktu tertentu, meningkatkan potensi klien dan pola perkembangan optimal. Dengan itu Dari gambar gembornya perkembangan teknologi di era digital ini dapat membantu konselor dalam upaya mewujudkan kesehatan mental pada Gen Z. Didukung yang di sampaikan oleh (Isniah & Amirah, 2024) menyimpulkan disarankan untuk melakukan konseling guru mampu memberikan pemahaman tentang pentingnya harga diri, memberikan pelatihan kepada siswa mengenali diri sendiri sehingga mampu mengatasi perbandingan sosial yang terjadi, guna mewujudkan siswa yang sehat secara mental.

Kemudian pentingnya memberikan pendidikan tentang pentingnya literasi digital dalam pelayanan klasikal. Generasi Z perlu di beri pemabelajaran tentang cara menggunakan teknologi secara bijak agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka. Literasi digital dapat membantu mereka mengenali bahaya penggunaan media sosial yang berlebihan dan bagaimana

membangun batasan yang sehat antara kehidupan online dan offline. Melibatkan kolaborasi dengan pihak sekolah dan keluarga juga memberikan dukungan Upaya dalam mewujudkan Kesehatan mental. (Chen & Liu, 2019) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa konseling berbasis komunitas yang memfokuskan pada literasi digital memiliki dampak signifikan dalam membantu remaja mengelola penggunaan teknologi mereka dengan lebih baik. Melalui pelatihan ini, Generasi Z dapat belajar bagaimana mengelola waktu yang mereka habiskan di media sosial dan teknologi digital secara lebih bijaksana, yang pada gilirannya meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Kolaborasi antara konseling komunitas dan jaringan dukungan menjadi aspek yang sangat penting dalam menciptakan sistem dukungan yang komprehensif untuk Generasi Z.

KESIMPULAN

Perlu diketahui bahwa pada era digital ini memberikan banyak dampak positif dan negatif pada Generasi muda yaitu Gen Z. Konselor atau Guru BK sebagai pendidik perlu memberikan pelayanan konseling dan layanan informasi guna memberikan pembelajaran dan pemahaman kepada Gen Z dalam menggunakan kecanggihan teknologi khususnya pada media sosial agar kesehatan mentalnya tetap terjaga. Kemudian dapat mengenali diri sendiri sehingga mampu mengatasi perbandingan sosial yang terjadi, guna mewujudkan siswa yang sehat secara mental.

REFERENSI

- Evi, T. (2020). Manfaat Bimbingan dan Konseling Bagi Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 72–75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589> .
- Desputri, S. (2024). Analisis Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Pekerja di Era Digital. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(6), 713-715. Analisis Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Pekerja di Era Digital | Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu.
- I Ramadhani, A Diniaty. (2024). Social Comparison Of Students On Social Media: The Role of Guidance Counseling Teachers To Achieve Students' Mental Health. *International Conference on Guidance and Counseling*. Vol. 2; 85-95. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/icgc/article/view/1273>
- Sembiring, Q. B. (2024). Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda. *Circle Archive*, 1(4). View of Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda | Circle Archive.
- Situmorang, R. S., & Nababan, D. (2023). Kesehatan Mental Anak Di Era Digital. *Merdeka: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 184-187. kesehatan Mental Anak Di Era Digital | Merdeka : Jurnal Ilmiah Multidisiplin.
- Williams, A. (2020). Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 48(3), 290–293. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12345> .