

Menjaga Kesehatan Mental di Era Digital: Tantangan dan Solusi

Azizah azzahrah Rd^{1,a)}, Nasya Mutmainnah Asri¹, Shilva Octavia¹

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

a) Azizahazzahrard17@gmail.com

Abstract. *This research explores the relationship between the use of digital technology and its impact on mental health and the challenges individuals face in balancing technology and psychological well-being. The variables considered in this study include the use of social media and digital technology, online behavior, psychological impact, and efforts to address related mental health issues. Inclusion criteria included articles published between 2018-2024, available online, and of direct relevance to the topic of this study. Exclusion criteria included articles that were not freely available or subscribed, not directly related to the research. The study results show that, although technology provides easy access to information, excessive consumption can contribute to stress, anxiety and other mental disorders. In this context, it is important to recognize that digital technologies are not just tools or means to an end, but also have significant social, economic, political and health impacts. In addition, responsible use of digital technology also involves many important aspects, such as protecting privacy and data security, avoiding the spread of false information or hoaxes, and*

Keywords: *Mental Health; Digital Era; Social Media; Teenagers*

Abstrak. Penelitian ini mengeksplorasi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta tantangan yang dihadapi individu dalam menyeimbangkan teknologi dan kesejahteraan psikologis. Metodologi penelitian ini adalah studi kepustakaan Sumber referensi seperti buku, jurnal, dan dokumen lainnya digunakan, kemudian dianalisis secara menyeluruh, Variabel yang dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial dan teknologi digital, perilaku online, dampak psikologis, dan upaya-upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang terkait. Kriteria inklusi meliputi artikel-artikel yang terbit dalam rentang waktu 2018-2024, tersedia secara daring, dan memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian ini. Kriteria eksklusi mencakup artikel- artikel yang tidak tersedia secara bebas atau berlangganan, tidak berhubungan langsung dengan penelitian. Hasil studi menunjukkan bahwa, meskipun teknologi memberikan akses mudah terhadap informasi, konsumsi berlebihan dapat berkontribusi pada stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa teknologi digital bukan hanya alat atau sarana untuk mencapai tujuan tertentu, namun juga memiliki dampak sosial, ekonomi, politik dan kesehatan yang signifikan. Selain itu, penggunaan teknologi digital secara bertanggung jawab juga melibatkan banyak aspek penting, seperti melindungi privasi dan keamanan data, menghindari penyebaran informasi palsu atau hoax, dan memastikan penggunaan teknologi digital secara adil dan merata oleh seluruh lapisan masyarakat.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Era Digital; Social Media; Remaja.

IPENDAHULUAN

Di era globalisasi yang didorong oleh kemajuan teknologi digital, Indonesia tentu memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan masyarakat sehari-hari. Teknologi digital telah mengubah cara kita berkomunikasi, bekerja, belajar, dan bahkan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Keseimbangan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari merupakan suatu hal yang penting untuk mendukung kesehatan mental. (Situmorang et al., 2023) Kita perlu membatasi diri dalam penggunaan teknologi untuk menjaga kesejahteraan diri. Namun, hal tersebut bukan berarti kita berhenti dalam mengeksplorasi kecanggihan teknologi. Kesehatan mental telah menjadi prioritas pemimpin-pemimpin negara di dunia dengan memasukkannya ke dalam salah satu dari 17 tujuan pembangunan berkelanjutan atau Sustainable Development Goals (SDGs) yang dicanangkan oleh Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB), WHO juga telah menyusun Mental Health Action Plan 2013–2020 secara komprehensif pada forum World Health Assembly yang ke-66 (World Health Organization, n.d.) (Grace et al., 2020).

Menurut (Haniza, 2019), media sosial merupakan suatu hal yang menarik, bebas, dan tidak ada habisnya. Hal tersebut memungkinkan kita terjerumus kepada hal-hal negatif yang ada pada lingkup dunia maya. Media sosial membuat banyak orang mengekspresikan dirinya dengan mudah ke khalayak umum, sehingga dengan mudah juga kita berpendapat akan suatu hal. Kasus bullying yang terjadi di media sosial merupakan bukti dari kurangnya edukasi seseorang dalam mengkritik atau memberi pendapat yang secara tidak sengaja dapat menyakiti hati orang, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan emosional dan mental, sehingga menghambat aktivitas sehari-hari. (Khotimah & Ula, 2023) Hal ini merupakan suatu tantangan dalam mengelola kesehatan mental di era digital. (Afrilia, 2024) menyebutkan, bahwa mengelola tekanan sosial dan konflik yang muncul di media sosial juga merupakan masalah lain yang menjadi suatu tantangan. Pelecehan secara online menjadi masalah serius yang dapat mengganggu kesehatan mental, sehingga memperburuk masalah seperti depresi dan kecemasan. Kesehatan mental telah menjadi topik yang semakin mendapat perhatian di era digital ini.

Dari semua kalangan akan terkena dampaknya, terutama yang akan menjadi sorotan adalah fase remaja, sebab dari fase tersebut peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa, baik dari segi psikologis dan mental yang tidak seimbang antara emosi dan kesadaran. Penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari media sosial dapat berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan mental pada remaja. Sejumlah studi menemukan hubungan antara penggunaan media sosial yang intens dengan peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan gangguan tidur pada remaja. (Deswita et al., 2024) Paparan terus-menerus terhadap konten yang tidak sehat atau tekanan sosial di media sosial juga dapat memperburuk masalah kesehatan mental. Salah satu tantangan utama yang dihadapi remaja adalah tekanan untuk

menavigasi lingkungan media sosial yang kompleks (Aprilia cindy, 2024). Remaja sering merasa tergodanya untuk membandingkan diri mereka dengan gambaran sempurna yang ditampilkan oleh orang lain di media sosial, yang sering kali tidak realistis. Hal ini dapat meningkatkan perasaan tidak memadai, kurangnya harga diri, dan tekanan untuk mencapai standar yang tidak dapat dicapai. Selain itu, media sosial juga membawa risiko cyberbullying dan pelecehan online, yang dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental remaja. Paparan terhadap komentar negatif atau pengalaman pelecehan online dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan bahkan depresi pada remaja. Ini menjadi masalah yang semakin mendesak dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Di samping itu, peran orang tua dan sekolah dalam membimbing dan mendukung remaja dalam menggunakan media sosial secara sehat juga sangat penting. Namun, seringkali orang tua dan pendidik kurang memahami dampak media sosial terhadap kesehatan mental remaja dan kurangnya sumber daya untuk membantu mereka menavigasi tantangan ini. Selain itu, literasi digital menjadi kunci dalam membantu remaja mengembangkan pemahaman yang sehat tentang media sosial dan cara menggunakan platform tersebut dengan bijaksana. (Ainun Jariyah et al., 2024) Remaja perlu dilengkapi dengan pengetahuan dan keterampilan untuk mengidentifikasi konten yang tidak sehat, mengelola privasi online, dan menghadapi tekanan peer di media sosial. Kemajuan teknologi membawa banyak manfaat, tetapi juga membawa tantangan baru yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental seseorang. Dalam menghadapi dinamika ini, penting bagi individu untuk memahami tantangan yang dihadapi dan mencari solusi yang efektif untuk menjaga kesehatan mental mereka.

Penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian ini adalah (Shelma & Fitriana Catur, 2024) yang mendukung bahwa meningkatnya tekanan serta perilaku negatif terhadap semua kalangan terkhusus remaja, adalah karena tidak mengerti cara menyikapi perkembangan teknologi terkhususnya sosial media. Selain itu penelitian serupa oleh (Aprilia, cindy, 2024) yang menyatakan Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan yang berlebihan dan tidak sehat dari media sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Dalam konteks ini, artikel ini akan membahas sejumlah tantangan kesehatan mental yang akan dihadapi di era digital, Serta solusi yang tepat untuk menghadapi tantangan tersebut. Melalui pemahaman mendalam tentang isu-isu ini, kita dapat bersama-sama mencari solusi yang efektif untuk melindungi kesehatan mental di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung sekaligus mempersiapkan untuk menghadapi tantangan masa depan dengan kesehatan mental yang kuat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dan berfokus pada nilai-nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam konteks sosial terkait dengan kesehatan mental dan era digital. Khususnya, studi ini mengkaji populasi individu yang aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital di berbagai rentang usia. Tidak ada pengumpulan data langsung dari lapangan dalam penelitian ini. Sumber referensi seperti buku, jurnal, dan dokumen lainnya digunakan, kemudian dianalisis secara menyeluruh.

Pencarian dokumen dilakukan dengan kata kunci "*(Mental Health)* dan *(Digital Era)*" melalui Google Scholar dan pencarian manual. Hasil penelusuran ini kemudian disajikan dalam pembahasan dampak Kesehatan. Variabel yang dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial dan teknologi digital, perilaku online, dampak psikologis, dan upaya-upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang terkait. Kriteria inklusi meliputi artikel-artikel yang terbit dalam rentang waktu 2018-2024, tersedia secara daring, dan memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian ini. Kriteria eksklusi mencakup artikel-artikel yang tidak tersedia secara bebas atau berlangganan, tidak berhubungan langsung dengan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Munculnya kesehatan mental pada awalnya hanya ditujukan untuk orang dengan gangguan mental dan tidak dimaksudkan untuk universal bagi semua individu. Namun pandangan tersebut telah berubah, kesehatan mental tidak hanya terbatas pada orang dengan gangguan kejiwaan, tetapi juga ditujukan pada orang yang sehat secara mental, yaitu. bagaimana seorang individu mampu memeriksa dirinya sendiri dalam hubungannya dengan bagaimana dia menghadapi lingkungannya berinteraksi (Sari et al., 2020)

Menurut Kartini Kartono, “gangguan mental merupakan bentuk gangguan dan kekacauan fungsi mental (kesehatan mental) yang disebabkan oleh kegagalan bereaksinya mekanisme adaptasi dari fungsi kejiwaan atau mental terhadap stimulus eksternal dan ketegangan-ketegangan sehingga muncul gangguan fungsi atau gangguan struktur pada satu bagian, satu organ, atau sistem kejiwaan. Gangguan mental itu merupakan totalitas kesatuan daripada ekspresi mental yang patologis terhadap stimulus sosial yang dikombinasikan dengan faktor-faktor penyebab sekunder lainnya.”

Inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan kondisi mental yang sehat. Namun, dalam praktiknya, terlihat jelas bahwa sejumlah besar praktisi kesehatan mental lebih menekankan pada gangguan mental dibandingkan menjaga kesehatan mental itu sendiri. Kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah keadaan individu sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya (Radiani, 2019). Dengan demikian, kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan tentram, sehingga

memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar (Suryoadji et al., 2024).

Pengaruh Sosial Media

Media sosial merupakan sebuah media yang digunakan untuk bersosialisasi atau saling berinteraksi satu sama lain dan dilakukan secara online, yang memungkinkan manusia untuk saling berkomunikasi tanpa ada batas waktu, bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Media sosial juga memfasilitasi aplikasi yang bisa digunakan untuk saling terhubung dengan sesama manusia, contohnya seperti *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp* dan *Twitter*. Pada zaman dahulu manusia berinteraksi menggunakan media tradisional yaitu media cetak dan media broadcast, sedangkan untuk saat ini kehidupan semakin canggih dan memudahkan manusia untuk saling berkomunikasi satu sama lain menggunakan media sosial internet (Ardiansyah et al., 2023) Media sosial sering digunakan sehari-hari oleh masyarakat yang tidak bisa jauh dari medsosnya. Bahwa media sosial yang sering digunakan oleh masyarakat Indonesia adalah whatsapp 92.1%, Instagram 86,5%, dan tiktok 70,8%. Media sosial ini memiliki dampak positif dan negatif.

Dengan adanya media sosial ini sangat mempengaruhi dalam kehidupan sosial bermasyarakat contohnya, salah satu perubahan sosial yang berdampak positif yaitu mempermudah untuk memperoleh dan menyampaikan informasi secara cepat, memperoleh keuntungan secara sosial dan ekonomi. Sedangkan perubahan sosial yang berdampak negatif seperti munculnya kelompok-kelompok sosial yang mengatasnamakan agama, suku dan pola perilaku tertentu yang terkadang menyimpang dari norma-norma yang ada (BR Sembiring, 2015).

Media sosial merupakan sebuah media yang digunakan untuk bersosialisasi atau saling berinteraksi satu sama lain dan dilakukan secara online, yang memungkinkan manusia untuk saling berkomunikasi tanpa ada batas waktu, bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja. Media sosial juga memfasilitasi aplikasi yang bisa digunakan untuk saling terhubung dengan sesama manusia, contohnya seperti *Facebook*, *Instagram*, *Whatsapp* dan *Twitter*. Pada zaman dahulu manusia berinteraksi menggunakan media tradisional yaitu media cetak dan media *broadcast*, sedangkan untuk saat ini kehidupan semakin canggih dan memudahkan manusia untuk saling berkomunikasi satu sama lain menggunakan media sosial internet (Afrilia, 2020)

Tantangan Di Era Digital

Beberapa tantangan yang dihadapi masyarakat pada era digital saat ini adalah : 1) *Overload Informasi*: Internet memberikan akses tak terbatas ke informasi. Namun, aliran informasi yang konstan dapat menyebabkan kelelahan mental dan kesulitan fokus. 2) *Perbandingan Sosial*: Media sosial seringkali menjadi tempat di mana orang membandingkan kehidupan mereka dengan orang lain. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak memadai dan rendah diri. 3) *Ketergantungan pada Teknologi*: Ketergantungan pada perangkat digital seperti smartphone dan komputer dapat mengganggu keseimbangan hidup, menyebabkan isolasi sosial dan gangguan tidur. 4) *Cyberbullying*: Penyalahgunaan teknologi dapat berujung pada tindakan bullying online yang dapat merusak kesehatan mental seseorang.

Solusi

Batas Waktu dan Istirahat: Tetapkan batasan waktu untuk penggunaan teknologi dan pastikan untuk mengambil istirahat secara teratur. Hal ini membantu mengurangi kelelahan mental. Munculnya kesehatan mental pada awalnya hanya ditujukan untuk orang dengan gangguan mental dan tidak dimaksudkan untuk universal bagi semua individu. Namun pandangan tersebut telah berubah, kesehatan mental tidak hanya terbatas pada orang dengan gangguan kejiwaan, tetapi juga ditujukan pada orang yang sehat secara mental, yaitu. bagaimana seorang individu mampu memeriksa dirinya sendiri dalam hubungannya dengan bagaimana dia menghadapi lingkungannya berinteraksi. an meningkatkan konsentrasi. Kurasi Konten: Pilih dengan hati-hati konten yang dikonsumsi online. Hindari informasi yang memicu kecemasan atau membuat Anda merasa tidak berharga. Fokus pada konten yang positif dan mendukung.

Selanjutnya, koneksi Manusia yang Nyata: Meskipun teknologi memungkinkan kita untuk terhubung secara virtual, jangan abaikan pentingnya hubungan sosial di dunia nyata. Luangkan waktu untuk bertemu dengan teman dan keluarga secara langsung. Praktikkan *Self-Care*: Berinvestasi dalam aktivitas yang meningkatkan kesejahteraan mental Anda, seperti meditasi, olahraga, atau hobi yang menyenangkan. Ini membantu mengurangi stres dan meningkatkan *mood* secara keseluruhan. Pencarian Bantuan Profesional: Jika Anda merasa kesulitan mengatasi masalah kesehatan mental, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental. Konseling atau terapi dapat memberikan dukungan dan pemahaman yang dibutuhkan.

KESIMPULAN

Di era globalisasi yang didorong oleh kemajuan digital yang tentu memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kehidupan masyarakat sehari-hari. Menjaga kesehatan mental di era digital memerlukan kesadaran yang tinggi akan tantangan yang dihadapi dan komitmen untuk mengambil langkah-langkah yang diperlukan untuk menjaga kesejahteraan kita. Dengan mengatur penggunaan teknologi, memprioritaskan koneksi manusia yang nyata, merawat diri dengan baik, serta selalu dalam bimbingan dari orang terdekat maupun bantuan profesional kita dapat menghadapi tantangan ini dan tetap menjaga kesehatan mental yang optimal di tengah dinamika dunia digital. Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa teknologi digital bukan hanya alat atau sarana untuk mencapai tujuan tertentu, namun juga memiliki dampak sosial, ekonomi, politik dan kesehatan yang signifikan. Selain itu, penggunaan teknologi digital secara bertanggung jawab juga melibatkan banyak aspek penting, seperti melindungi privasi dan keamanan data, menghindari penyebaran informasi palsu atau hoax, dan memastikan penggunaan teknologi digital secara adil dan merata oleh seluruh lapisan masyarakat. Selain itu peningkatan kemampuan digital juga harus ditingkatkan agar dapat meminimalisir dampak negatif. Dunia digital juga tak luput dari kejahatan siber, maka dari itu pentingnya meningkatkan kesadaran keamanan siber dengan

melakukan pelatihan literasi digital seperti menghindari penipuan, konten yang tidak pantas, intimidasi online, pencurian identitas serta pelanggaran privasi.

REFERENSI

- Afrilia, C. (2020). *Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tantangan dan Peluang*. 81(2), 116–121.
- Ainun Jariyah, F., Sudirman, N., Damayanti, N., Riswandi Marsuki, N., Sultan Alauddin No, J., Sari, G., Rappocini, K., Makassar, K., & Selatan, S. (2024). The Influence Of The Digital Revolution On Mental Health And Emotional Well-Being In Everyday Life. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 174–184. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2714>
- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., Febriani, I., Zakiyah, Kuntoadi, G. B., Muji, R., Kusumawaty, I., Narulita, S., Juwariah, T., Akhriansyah, M., Putra, E. S., & Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- BR Sembiring, Q. (2015). Dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1(1), 1–13.
- Deswita, N., Fauzi, M. A., Simanjuntak, C. E., Barus, S. Y., & Atika, C. (2024). Mental Health in the Digital Era : Integrating the Teachings of Pancasila Values. *Jurnal Nasional Holistic Science*, 4(1), 96–100. <https://doi.org/10.30596/jcositte.v1i1.xxxx>
- Grace, S. B., Tandra, A. G. K., & Mary, M. (2020). Komunikasi Efektif dalam Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental. *Jurnal Komunikasi*, 12(2), 191. <https://doi.org/10.24912/jk.v12i2.5948>
- Khotimah, K., & Ula, D. M. (2023). Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 01(11), 40–50.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 1–27. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan Mental di Era Digital: Peluang Pengembangan Layanan Profesional Psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4). <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>
- Situmorang, R. S., Panggabean, S., Nababan, D., Ilmu, F., Kristen, P., & Tarutung, I. (2023). Kesehatan Mental Anak Di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(1), 184–187. <https://doi.org/10.62017/merdeka>
- Suryoadji, K. A., Ali, N., Sutanto, R. L., Christian, C., Putra, E. N. W., Faruqi, M., Simanjuntak, K. T., A'yun, I. Q., Setyawan, D. A., & Suskhan, R. F. (2024). Kesehatan Mental Di Era Digital: Tinjauan Naratif Dampak Media Sosial Dan Teknologi Digital Pada Kesehatan Mental Dan Upaya Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 23(1). <https://doi.org/10.33221/jikes.v23i1.3115>

