



Analisis Tantangan dan Peluang Digitalisasi untuk Penanganan Kesehatan Mental

Analysis of Challenges and Opportunities of Digitalization for Mental Health Treatment

Nur Rifkikah*¹, Nopi¹, Masdiana¹

¹Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Parepare, Indonesia

ARTICLE INFO

Corresponding
Author:

rifkikahnur@gmail.com

Article History

Submitted:
10 Mei 2025

Accepted:
28 Mei 2025

Available online:
29 Mei 2025

ABSTRACT

The advancement of digital technology has had a significant impact on mental health, presenting both challenges and opportunities. This study aims to analyze the influence of digitalization on mental health and to explore strategies that can minimize its risks while maximizing its benefits. This research applied a literature review method using a qualitative approach by analyzing five relevant and recent academic sources. The results show that digitalization contributes to increasing cases of mental health issues such as anxiety, depression, and stress, particularly among adolescents. Nevertheless, it also offers positive opportunities including access to online mental health services, the enhancement of digital literacy, and the integration of spiritual values through digital media. Health literacy, character education, and religious-based approaches have been found effective in strengthening mental resilience in the digital age. In conclusion, digitalization must be managed wisely and collaboratively in order to optimize its role in supporting the mental well-being of Indonesian society.

Keywords: Digitalization; Mental Health; Adolescents; Digital Literacy; Spirituality

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, baik dalam bentuk tantangan maupun peluang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak digitalisasi terhadap kesehatan mental serta mengeksplorasi strategi yang dapat dilakukan untuk meminimalkan risiko dan memaksimalkan manfaatnya. Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan pendekatan kualitatif yang menelaah lima artikel ilmiah terkini yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa digitalisasi berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan stres, khususnya pada kelompok remaja. Namun, digitalisasi juga menghadirkan peluang positif berupa akses layanan kesehatan mental secara daring, peningkatan literasi digital, serta integrasi nilai-nilai spiritual melalui media digital. Literasi sehat, pendidikan karakter, serta pendekatan keagamaan terbukti menjadi strategi efektif untuk membangun ketahanan mental masyarakat di era digital. Kesimpulannya, digitalisasi perlu dikelola secara bijak dan kolaboratif agar dapat dimanfaatkan secara optimal dalam mendukung kesehatan mental masyarakat Indonesia.

Kata Kunci: Digitalisasi; Kesehatan Mental; Remaja; Literasi Digital; Spiritualitas

PENDAHULUAN

Di era globalisasi yang didorong oleh inovasi dalam teknologi digital, Indonesia pastinya memengaruhi kehidupan masyarakat dengan cara yang signifikan (1). Kemajuan teknologi digital telah merubah metode kita dalam berkomunikasi, berkerja, belajar, serta berinteraksi dengan dunia di sekitar kita. Menjaga keseimbangan penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari sangat penting untuk mendukung kesehatan mental (2).

Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat (1). Gangguan mental juga dianggap sebagai kondisi kesehatan yang memengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku seseorang. Kondisi ini dapat mengganggu fungsi sehari-hari dan kualitas hidup penderitanya. Gangguan mental bukanlah kelemahan pribadi atau sesuatu yang bisa diabaikan, melainkan kondisi medis yang membutuhkan perhatian dan perawatan (3).

Anak-anak di zaman ini tumbuh di dalam suasana yang penuh tekanan, tuntutan akademis yang tinggi, serta paparan pada berbagai jenis konten digital yang mungkin tidak selalu cocok dengan kematangan mereka (4). Oleh sebab itu, sangat penting untuk memahami bagaimana penggunaan teknologi memengaruhi kesehatan mental anak-anak dan cara kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat (5).

Berdasarkan laporan penelitian Indonesia-Adolescent Mental Health Survey dinyatakan bahwa prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan remaja Indonesia mencapai angka yang signifikan, dengan satu dari tiga remaja atau sekitar 15.5 juta remaja mengalami masalah kesehatan mental dalam 12 bulan terakhir (1). Dari jumlah tersebut, sekitar 2.45 juta remaja, atau sekitar 5.5%, mengalami gangguan mental. Gangguan kecemasan merupakan jenis gangguan mental yang paling umum terjadi di kalangan remaja (6).

Dalam penggunaannya, tentunya penting untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi digital untuk mendukung kesehatan mental. Dengan terus berkembangnya teknologi, hal ini dapat menjadi semakin kompleks dibanding saat ini. Oleh karena itu, krusial untuk menggali lebih dalam kondisi kesehatan mental di era digital dan berbagai aspek yang bisa membawa dampak positif maupun negative (7).

Melalui pemahaman mendalam tentang isu-isu ini, kita dapat bersama-sama mencari solusi yang efektif untuk melindungi kesehatan mental anak-anak di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara holistik, sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan dengan kesehatan mental yang kuat (5).

METODE

Studi ini menggunakan metode penelitian sastra dan berfokus pada nilai-nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam konteks sosial dalam kaitannya dengan kesehatan mental dan era digital (8). Secara khusus, penelitian ini meneliti populasi orang yang secara aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital di berbagai bidang usia. Tidak ada pengumpulan data langsung dari lapangan dalam penelitian ini. Sumber referensi seperti buku, majalah, dan dokumen lain digunakan dan dianalisis secara menyeluruh (9).

Pencarian dokumen dilakukan melalui Google Cendekia dan pencarian manual dengan kata kunci "(kesehatan mental) dan (era digital)". Hasil pencarian ini disajikan dalam diskusi efek kesehatan⁹. Dalam penelitian ini, variabel mempertimbangkan penggunaan media sosial dan teknologi digital, perilaku online, dampak psikologis, dan upaya untuk mengatasi masalah kesehatan psikologis terkait. Kriteria inklusi termasuk artikel yang diterbitkan secara online pada tahun 2024, dan secara langsung terkait dengan topik penelitian ini. Kriteria eksklusi termasuk artikel yang gratis atau tidak berlangganan, dan yang tidak secara langsung terkait dengan penelitian ini (2).

HASIL

Digitalisasi telah menjadi bagian integral dalam kehidupan masyarakat, termasuk dalam bidang kesehatan mental. Namun, kemajuan teknologi ini memunculkan berbagai konsekuensi, baik positif maupun negatif, terhadap kondisi psikologis masyarakat. Berdasarkan hasil analisis, terdapat beberapa temuan utama:

Pertama, media sosial memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental. Penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, dan kesepian. Hal ini terutama terjadi karena individu terpapar konten negatif dan tekanan sosial yang tinggi secara terus-menerus, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian Kemal (7).

Kedua, kelompok remaja merupakan populasi yang paling rentan terhadap dampak digitalisasi. Dalam penelitian Dewi dkk (2024) disebutkan bahwa remaja yang menghabiskan waktu lebih dari tiga jam per hari di media sosial memiliki risiko dua kali lipat mengalami gangguan mental dibandingkan yang tidak. Fenomena ini diperkuat dengan munculnya tekanan sosial digital seperti FOMO, cyberbullying, dan kecanduan gawai (10).

Ketiga, terdapat urgensi untuk membekali anak-anak dan remaja dengan literasi sehat dan digital sejak dini. Penelitian Lily dkk (2023) menekankan bahwa pendidikan literasi sehat mampu membentuk kesadaran anak terhadap apa yang mereka konsumsi di dunia digital, sehingga dapat mengurangi dampak psikologis yang mungkin muncul (11).

Keempat, pembinaan berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap penggunaan teknologi. Istianatus dkk (2020) menyoroti pentingnya peran edukasi sosial dalam

menanamkan etika digital, empati, dan pemahaman terhadap dampak negatif media sosial terhadap diri sendiri maupun orang lain (6).

Kelima, pendekatan keagamaan menjadi salah satu alternatif dalam memperkuat kesehatan mental. Dalam penelitian Asriyanti (2024), dijelaskan bahwa praktik ibadah seperti shalat berjamaah, dzikir, dan membaca Al-Qur'an dapat menenangkan jiwa dan mengurangi stres, bahkan ketika disampaikan melalui media digital (12).

PEMBAHASAN

Hasil dari analisis menunjukkan bahwa digitalisasi merupakan pedang bermata dua dalam konteks kesehatan mental. Di satu sisi, teknologi mempercepat akses informasi dan memperluas ruang komunikasi. Namun di sisi lain, tanpa kontrol dan literasi yang memadai, digitalisasi justru memperburuk kondisi mental, terutama di kalangan remaja.

Seiring meningkatnya ketergantungan terhadap media sosial, banyak individu mengalami tekanan sosial akibat perbandingan diri secara konstan, pencarian validasi eksternal, serta paparan konten yang tidak sesuai dengan nilai atau usia mereka. Kemal dkk (2024) dan Dewi dkk (2024) sama-sama menegaskan bahwa durasi dan intensitas penggunaan media digital memiliki korelasi kuat dengan meningkatnya gangguan psikologis, seperti stres, depresi, dan kecemasan (10).

Namun, digitalisasi juga membawa peluang besar. Salah satunya adalah pendidikan literasi digital yang dapat memperkuat kemampuan anak dan remaja dalam menyeleksi informasi serta memahami dampaknya terhadap psikologi mereka. Dalam Lily dkk (2023) ditekankan bahwa literasi sehat sejak dini dapat melindungi generasi muda dari efek negatif media digital, terutama bila dilakukan secara sistematis melalui sekolah dan keluarga (11).

Pendekatan edukatif tersebut juga diperkuat oleh model pembinaan sosial sebagaimana dipaparkan dalam penelitian Istianatus dkk (2020). Kegiatan kampanye, penyuluhan, dan pelatihan yang melibatkan masyarakat terbukti mampu meningkatkan kesadaran kolektif akan pentingnya penggunaan teknologi secara bijak. Edukasi publik mampu membentuk karakter remaja agar tidak hanya cerdas secara teknologi, tetapi juga memiliki tanggung jawab sosial.

Selain edukasi dan komunitas, pendekatan spiritual turut mengambil peran penting. Dalam penelitian Asriyanti (2024) menunjukkan bahwa nilai-nilai keislaman yang ditanamkan melalui kegiatan ibadah, bahkan dalam bentuk digital seperti podcast atau aplikasi islami, dapat memperkuat ketahanan mental dan spiritual seseorang. Hal ini memperlihatkan bahwa digitalisasi dapat bersinergi dengan religiusitas dalam menghadirkan keseimbangan psikologis dan spiritual.

Dengan demikian, integrasi antara teknologi, pendidikan, komunitas, dan nilai-nilai keagamaan dapat menjadi kunci dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital. Upaya kolaboratif

dari berbagai pihak diperlukan agar digitalisasi tidak hanya dilihat sebagai tantangan, tetapi juga sebagai peluang strategis untuk membangun generasi yang sehat secara mental, sosial, dan spiritual.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa digitalisasi memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan mental, khususnya pada anak-anak dan remaja. Di satu sisi, penggunaan media sosial secara berlebihan dapat memicu berbagai gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, dan stres sosial. Kelompok remaja menjadi populasi yang paling rentan akibat tekanan digital seperti cyberbullying, FOMO, dan kecanduan gawai. Namun di sisi lain, digitalisasi juga membawa peluang besar dalam bentuk kemudahan akses informasi, layanan konseling daring, serta media edukatif yang dapat mendorong peningkatan literasi sehat dan spiritualitas individu. Literasi digital yang dimulai sejak usia dini, pembinaan berbasis komunitas, serta pendekatan keagamaan yang diintegrasikan melalui platform digital merupakan bentuk adaptasi positif dalam menghadapi tantangan tersebut. Oleh karena itu, penting bagi berbagai pihak termasuk keluarga, institusi pendidikan, masyarakat, dan pemerintah untuk bekerja sama dalam menyusun strategi komprehensif yang mampu memanfaatkan teknologi secara bijak demi menunjang kesehatan mental masyarakat. Penelitian ini merekomendasikan penguatan program literasi digital di lingkungan sekolah dan rumah, pengembangan platform konseling berbasis budaya lokal dan agama, serta perlunya studi lanjutan yang lebih mendalam mengenai efektivitas intervensi digital terhadap kesehatan mental lintas kelompok usia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh anggota kelompok yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dan tanggung jawab dalam proses penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pengampu mata kuliah yang telah memberikan arahan dan masukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Semoga kontribusi ini dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan mental dan digitalisasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Radiani WA. Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *J Islam Law Stud.* 2019;3(1):1-27. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
2. Indonesia MN. Kesehatan mental di era modern tantangan dan solusi. (155):261-268. <https://www.mynurz.co.id/mynurz-indonesia-artikel/kesehatan-mental-di-era-modern-tantangan-dan-solusi>

3. Vitoasmara K, Vio Hidayah F, Yuna Aprillia R, Dyah Dewi LA. Gangguan Mental (Mental Disorders). *Student Res J*. 2024;(2):57-68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
4. Arrahmi Thahir F, Adisti Hajarini F, Nasution K, Nazira Harahap T, Wulandari V. PT. Media Akademik Publisher Kesehatan Mental Di Era Generasi Z Dalam Studi Kasus Smp Negeri 36 Medan. *Jma*). 2023;1(1).
5. Ainun Jariyah F, Sudirman N, Damayanti N, et al. The Influence Of The Digital Revolution On Mental Health And Emotional Well-Being In Everyday Life. *J Mhs Kreat*. 2024;2(1):174-184.
6. Iestari, Dewi M. Jurnal Pendidikan Inovatif Tantangan Psikologis : Krisis Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan Inovatif*. 2024;6:585-596.
7. Suryoadji KA, Ali N, Sutanto RL, et al. Kesehatan Mental Di Era Digital: Tinjauan Naratif Dampak Media Sosial Dan Teknologi Digital Pada Kesehatan Mental Dan Upaya Untuk Mengatasinya. *J Ilm Kesehat*. 2024;23(1). doi:10.33221/jikes.v23i1.3115
8. Fitriani AZ, Anggara A. Pembuatan Aplikasi Edukasi Kesehatan Mental “ Up Mind ” Berbasis Android. 2024;4(2):1-15.
9. Oktaviani E. Ancaman Digitalisasi Terhadap Kesehatan Mental Anak Sekolah Dasar Sebagai Sumber Inspirasi Penciptaan Seni Lukis. *Gorga J Seni Rupa*. 2023;12(2):405. doi:10.24114/gr.v12i2.51247
10. Sunnah I, Ariesti ND, Yuswantina R. Pembinaan Kesehatan Mental Di Era Digital Untuk Remaja “Stop Bullying, Bijaklah Dalam Bersosial Media.” *Indones J Community Empower*. 2020;2(1):49-55. doi:10.35473/ijce.v2i1.523
11. Daulay LS, Mardianto M, Nasution MIP. Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *J Raudhah*. 2023;11(1):25-37. doi:10.30829/raudhah.v11i1.2767
12. Afifah N. Urgensi Pendidikan Karakter Islami Pada Usia Remaja Di Era Digital. *Sanaamul Quran J Wawasan Keislam*. 2024;5(1):48-59. doi:10.62096/sq.v5i1.64