

## PENGARUH TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL SISWA DI ERA DIGITAL

Nida Yamanda<sup>1)</sup>, Ahmad Fauzi<sup>2)</sup>, Jihan Andini<sup>3)</sup>, Githa Aryanthi<sup>4)</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Jurusan Pendidikan Non Formal, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
email: 2221230001@untirta.ac.id

**Abstrak:** Kecanggihan Teknologi telah muncul sebagai kekuatan transformatif di berbagai bidang, tidak terkecuali penerapannya dalam perawatan kesehatan mental. Oleh karena itu, tinjauan ini mengeksplorasi integrasi teknologi ke dalam layanan kesehatan mental, menjelaskan tren saat ini, pertimbangan etis, dan arah masa depan dalam bidang yang dinamis ini. Tinjauan ini mencakup studi terbaru, contoh penerapan teknologi, dan pertimbangan etis dalam bidang ini. Selain itu, kerangka peraturan dan tren dalam penelitian dan pengembangan juga dianalisis. Kami mencari secara komprehensif di empat database (Google Scholar). Makalah yang secara khusus berfokus pada penerapan teknologi di bidang kesehatan mental, dan makalah tinjauan yang menawarkan gambaran umum, analisis, atau integrasi yang komprehensif. Tren saat ini mengungkap potensi transformatif teknologi, dengan penerapan seperti deteksi dini gangguan kesehatan mental, rencana perawatan yang dipersonalisasi, dan terapis virtual berbasis teknologi. Namun, kemajuan ini disertai dengan tantangan etika terkait privasi, mitigasi bias, dan pelestarian elemen manusia dalam terapi. Arah masa depan menekankan perlunya kerangka peraturan yang jelas, validasi model teknologi yang transparan, dan upaya penelitian dan pengembangan yang berkelanjutan. Mengintegrasikan Teknologi ke dalam layanan kesehatan mental dan terapi kesehatan mental merupakan terobosan baru dalam layanan kesehatan. Meskipun teknologi memiliki potensi untuk merevolusi layanan kesehatan mental, penerapan yang bertanggung jawab dan etis sangatlah penting. Dengan mengatasi tantangan saat ini dan menentukan arah masa depan secara bijaksana, kita dapat memanfaatkan potensi teknologi secara efektif untuk meningkatkan aksesibilitas, kemanjuran, dan etika layanan kesehatan mental, sehingga membantu individu dan komunitas.

**Kata Kunci:** Teknologi, Kesehatan Mental, Era Digital

*Abstract: Advanced Technology has emerged as a transformative force in various fields, not least its application in mental health care. Therefore, this observation explores the integration of technology into mental health services, explaining current trends, ethical considerations, and future directions in this dynamic field. This review includes recent studies, examples of technology applications, and ethical considerations in this field. In addition, the regulatory framework and trends in research and development are also explained. We searched comprehensively in four databases (Google Scholar). Papers that specifically focus on the application of technology in the mental health field, and observational papers that offer a comprehensive overview, analysis, or integration. Current trends reveal the transformative potential of technology, with applications such as early detection of mental health disorders, personalized treatment plans, and technology-based virtual therapists. However, these advances come with ethical challenges related to privacy, bias mitigation, and preserving the human element in therapy. Future directions emphasize the need for a clear regulatory framework, transparent validation of technology models, and continued research and development efforts. Integrating Technology into mental health services and mental health therapy is a new breakthrough in health services. While technology has the potential to revolutionize mental health services, responsible and ethical implementation is essential. By addressing current challenges and charting future course wisely, we can effectively harness the potential of technology to improve the accessibility, efficacy, and ethics of mental health services, thereby helping individuals and communities.*

*Keywords: Technology, Mental Health, Digital Era*

### 1. PENDAHULUAN

Menurut Manuel Castells teknologi merupakan kumpulan alat, aturan, dan prosedur yang diterapkan pengetahuan ilmiah pada pekerjaan tertentu dalam situasi yang memungkinkan pengulangan. Sedangkan secara umum teknologi merupakan ilmu pengetahuan yang mencakup pertimbangan keterampilan dalam membuat peralatan, serta strategi penanganan dan pelepasan benda, agar dapat memahami berbagai permasalahan khusus dan pekerjaan sehari-hari masyarakat pada umumnya. Kesehatan mental merupakan suatu kondisi kesejahteraan mental yang memberdayakan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kapasitasnya, berpikir dengan baik dan bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada komunitasnya.

Di era yang semakin digital, teknologi sudah menjadi aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya bagi generasi muda. Namun, dampak negatif dari digital teknologi kesehatan mental di

kalangan generasi muda dengan cepat menjadi perhatian utama yang mempengaruhi opini dan penelitian publik. Tujuan dari penelitian pelajaran ini adalah untuk memahami manfaat dan dampak penggunaan teknologi digital, seperti media sosial, video game, dan internet, terhadap kesehatan mental generasi muda. Namun bahaya psikologis lainnya antara lain kemungkinan mengalami gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet, sulit tidur, depresi, dan kecemasan. Faktor-faktor seperti pola penggunaan, konsumsi konten, dan lingkungan dapat mempengaruhi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini belajar menekankan perlunya pendekatan holistik dan teliti untuk memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental di generasi mendatang. Berkolaborasi dengan pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan industri, masyarakat umum. Masyarakat umum untuk mengembangkan kebijakan, rencana, dan inisiatif yang mendukung penggunaan teknologi digital secara bertanggung jawab dan sepenuh hati. Meskipun ketika teknologi digital dapat memberikan manfaat bagi teknologi digital muda, penggunaan teknologi yang rapuh atau ketinggalan jaman dapat membahayakan kesehatan mental. Oleh karena itu, maka strategi pencegahan dan intervensi yang efektif perlu dikembangkan untuk melahirkan generasi muda yang dapat menggunakan teknologi digital secara bertanggung jawab dan beretika. Perlu dikembangkan guna melahirkan generasi muda yang mampu memanfaatkan teknologi digital. dengan cara yang bertanggung jawab dan beretika.

## **2. METODE PENELITIAN**

Metode analisis kualitatif menjadikan suatu penghampiran uraian ilmiah yang berharap menjelang menangkap suatu cerna bagian dalam kondisi sosial secara mudah dipahami tambah memfasilitasi ikhtiar relasi seslat penjelajah tambah cerna yang akan dibahas. Metode ini lebih analog tambah kupasan deskriptif, tambah penitikberatan depan penjuror lenggak subjektif dan operasi dogma seumpama religi menjelang mengisbatkan ikhtiar analisis setuju tambah realitas yang disajikan bagian dalam analisis. Tujuan seorang peneliti mengabdikan tatanan kualitatif tempo mengerjakan penentuan adalah menjelang mengindra bagaimana suatu biasa atau jiwa terpatok menyikapi suatu masalah terpatok.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Teknologi telah muncul sebagai kekuatan transformatif di banyak bidang, salah satunya adalah penggunaannya dalam perawatan kesehatan. Oleh dari ini, penelitian ini mengeksplorasi integrasi teknologi ke dalam layanan kesehatan mental, menjelaskan trend saat ini, regresi etis, dan trend historis di bidang yang menarik ini. Sorotan penelitian ini penelitian mutakhir, seperti kemajuan teknologi dan dilema etika di bidang ini. Selain tambahan itu kerangka peraturan dan dalam penelitian dan pengembangan juga dikaji. Kami mencari secara komprehensif di delapan database (Google Cendekia). Terfokus secara khusus pada penerapan teknologi di bidang kesehatan mental, serta wawasan umum, analitis, atau komprehensif. Saat ini, teknologi memiliki potensi yang sangat besar potensi transformasi untuk contohnya termasuk deteksi masalah kesehatan mental melalui sidik jari, layanan kesehatan yang dipersonalisasi, dan terapi. transformasi. Oleh dari ini, penelitian ini mengeksplorasi integrasi teknologi ke dalam layanan kesehatan mental, menjelaskan trend saat ini, regresi etis, dan trend historis di bidang yang menarik ini. Contohnya termasuk pendeteksian masalah kesehatan mental melalui sidik jari , dipersonalisasi perawatan, dan terapi tahun 1875 M. Kesehatan adalah mental sejenis pengetahuan, bahkan jika itu disajikan dalam dengan cara yang lembut. Pada abad ke-20 penelitian tentang kesehatan mental telah maju dan kesehatan menjadi sudah maju dan semakin erat kaitannya dengan ilmu pengetahuan dan teknologi modern (Ramayulis 2002). Ini merupakan ilmu praktis yang banyak diterapkan sehari-hari dalam kehidupan manusia, seperti dalam bentuk konseling dan bimbingan yang dilakukan dalam setiap aspek kehidupan individu, seperti di rumah, tempat pendidikan, dan masyarakat. Hal ini misalnya terlihat menjadi pada berkembangnya klinik kejiwaan dan munculnya organisasi pendidikan kesehatan jiwa. Semua ini dapat menjadi penghambat perkembangan dan pengetahuan kesehatan mental ( Ramayulis 2002). Pada awalnya awalnya, kesehatan mental permasalahan hanya terjadi pada mereka yang mengalami gangguan kejiwaan dan umumnya tidak dialami oleh individu manapun. Namun, pandangan hal ini sehingga masalah kesehatan mental masalah tidak mempengaruhi orang yang mengalami gangguan kejiwaan, justru bermanfaat bagi orang-orang yang memiliki kesehatan mental yang sehat, yakni orang- orang yang mampu mengeksplorasi jati dirinya dalam

kaitannya dengan lingkungan sekitarnya. Berikut ini akan dibahas mengenai pendidikan kesehatan jiwa, pendidikan kesehatan itu yang diterapkan baik pada era Pra -Islam maupun Pasca- Modern. Menggunakan perangkat ini telah menjadi bagian penting dan masuk akal dalam kehidupan sehari-hari. Perangkat yang sering digunakan antara lain komputer, laptop, dan ponsel pintar. Meskipun ada banyak manfaat menggunakan perangkat, seperti mempermudah komunikasi dan mengumpulkan informasi, penggunaan perangkat juga dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental manusia. Berikut adalah kerugian menggunakan alat khusus ini:

1. Mengalami kesulitan tidur akibat memanfaatkan perangkat yang canggih dapat menyebabkan dapat mengarah ke gangguan tidur karena cahaya yang dihasilkan oleh casing gadget dapat mengganggu ritme keseharian seseorang. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan dan sakit kepala di pagi hari dan kualitas tidur yang lebih buruk.
2. Nomofobia, atau keengganan terhadap berlebihan, dapat disebabkan oleh kecanduan perangkat secara berlebihan. Hal ini dapat merusak kesejahteraan psikologis sosial dan psikologis seseorang, serta menurunkan kualitas hidup dan produktivitas.
3. Berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kecemasan. Hal ini disebabkan adanya tekanan sosial dan ketakutan yang timbul akibat penggunaan suatu alat, seperti alat yang tidak berfungsi atau mudah rusak.
4. Negatif terhadap kesehatan fisik menggunakan alat teknologi mutakhir bisa alat bisa Posisi tubuh yang tinggi yang tidak ergonomis dalam menggunakan perangkat, dapat mengalami masalah fisik seperti gangguan penglihatan, sakit leher, dan punggung.

Sebab, hal ini sangat penting bagi kita untuk membatasi penggunaan gadget agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik kita. Untuk mengurangi jumlah waktu yang dihabiskan menggunakan perangkat dapat menggunakan pengatur waktu, meningkatkan kesadaran diri, melakukan aktivitas fisik yang intens, dan memanfaatkan batas. alat dengan tingkat fungsionalitas yang lebih tinggi mungkin juga berdampak negatif pada kualitas interaksi sosial manusia, selain dampak negatif yang disebutkan sebelumnya. Selain itu, penggunaan gawai dapat menyebabkan seseorang kehilangan fokus dan perhatian terhadap tugas yang harus diselesaikan. Teknologi dapat membantu kami berkomunikasi dengan orang lain, tetapi hanya jika digunakan dengan benar. Peralnya karena penggunaan perangkat secara berlebihan dapat menimbulkan gangguan, seperti SMS atau notifikasi media sosial yang menggunakan tampilan layar menjadi kusam. Penggunaan menggunakan gadget mungkin berdampak negatif pada anak kecil dan orang lanjut usia. Pemanfaatan jumlah yang signifikan stres untuk besar pada orang lanjut usia dan anak - anak dapat berdampak negatif pada perkembangan sosial dan psikologis mereka serta meningkatkan risiko masalah kesehatan mental termasuk depresi dan kecemasan. Banyak individu menggunakan alat elektronik untuk untuk mengekang kebutuhan mereka untuk belajar. kebutuhan mereka mempelajari. Hal ini dilakukan karena pendekatan yang dimaksud berpotensi menimbulkan gangguan dan menyebabkan anak kehilangan minat belajar Selain itu, penggunaan gawai dalam pembelajaran juga dapat memberikan dampak negatif terhadap proses pembelajaran baik bagi orang dewasa maupun anak-anak. Penggunaan gawai pada saat pembelajaran dapat memberikan dampak negatif terhadap proses pembelajaran pada orang dewasa maupun anak-anak. Sebab, berapa jam anak - anak tetap terjaga dan remaja dalam menggunakan perangkat berkurang, dan diberikan petunjuk akurat tentang cara menggunakannya yang dihabiskan anak-anak dan remaja menggunakan perangkat berkurang, instruksi akurat tentang cara menggunakannya diberikan.

**Tabel 1. Jumlah Siswa Yang mengikuti Kegiatan Penyuluhan**

SMK	Jurusan	Jenis Kelamin		Jumlah
		Laki –Laki	Perempuan	
Penyuluhan	TKJ	12	10	22
	OTKP	7	5	12
	OTOMOTIF	6	4	10
	Jumlah	25	19	44
Total		50	38	88

Sumber: Diolah dari data penelitian, 2024

### Hasil Wawancara

<b>N O</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Menurut anda apakah kecanggihan teknologi sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang?</b>	<b>Seberapa sering kamu bermain sosial media dalam sehari?</b>	<b>Sebutkan dampak negatif dari berkembangnya teknologi terkhusus di sosial media!</b>
1	Zahra	X	Perempuan	Iya	Setiap jam	Dapat membuat stres
2	Anisa	X	Perempuan	-	Jarang	Diam, tapi kalau memang tidak kuat banget paling ke toilet atau nyari tempat sepi terus nangis.
3	Anggita Wiradinata Agustin	X	Perempuan	Iya	24 Jam	Banyak dampak negatif nya.
4	Zahran	X	Perempuan	Sangat berpengaruh, dengan adanya teknologi sekarang, kesehatan mental seseorang bisa saja tiba tiba terganggu karena adanya internet dan sosial media.	Jika tidak ada kesibukan, cukup sering untuk menghibur diri sendiri.	Cyber bullying, Hate komen, konten yang tidak pantas dilihat oleh umum, dll.
5	Cipta	X	Laki-Laki	Iya, soalnya kita para remaja yg tidak bisa jauh dari media sosial.	Sering banget.	Banyak hacker.
6	Rina	X	Perempuan	Iya, sangat berpengaruh.	Sangat sering.	Cyber bullying.

## Pencantuman Gambar



Gambar 1. *Penyuluhan Mental Health*

Hasil penelitian bahwa kemajuan teknologi sangat berdampak pada kesehatan mental seseorang. Teknologi modern seperti media sosial, dapat membantu banyak hal dalam kehidupan kita, seperti berkomunikasi, belajar, dan hiburan. Teknologi bagaimanapun dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan seperti depresi, insomnia, dan gangguan kecemasan jika digunakan secara berlebihan. Saya tidak sering bermain sosial media, sebaliknya saya lebih suka menggunakan teknologi untuk tujuan yang lebih khusus dan tidak berlebihan. Beberapa efek negatif dari kemajuan teknologi, khususnya di media sosial adalah sebagai berikut:

- a. Menimbulkan ketidakpuasan diri karena penggunaan media sosial yang berlebihan, melihat orang lain sebagai unggahan yang sempurna. Meningkatkan risiko depresi, insomnia, gangguan makan, kecemasan, citra diri yang buruk, dan penurunan kepercayaan diri.
- b. Untuk membuat pengguna lupa tentang pembuatan hubungan dengan orang-orang di kehidupan nyata dan menempatkan media sosial di atas segalanya. Meningkatkan risiko gangguan sosial dan adiksi, mengalihkan perhatian pengguna ke teknologi daripada lingkungan sekitar.

## 4. KESIMPULAN

Teknologi adalah digital penting bagi kehidupan modern, khususnya bagi anak-anak. Teknologi dapat membantu digital dengan ekspresi diri, koneksi sosial, dan akses data. Namun, ada juga hal penting lainnya dampak negatif signifikan lainnya efek negatif, seperti sulit tidur, kecanduan internet, depresi, dan insomnia. Untuk mengukur dampak dari teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental, serta pentingnya orang dewasa, remaja, dan kesehatan mental benturan profesional dalam mempromosikan dan melindungi kesehatan mental generasi muda. Kesehatan mental generasi muda. Meski teknologi digital memiliki banyak manfaat, namun pengguna teknologi digital yang lalai atau rendah diri bisa saja mengalami gangguan kesehatan mental. Banyak manfaatnya, pengguna yang ceroboh atau rendah diri bisa saja mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, perlu dilakukan tindakan preventif dan korektif untuk mendorong penggunaan teknologi digital yang aman dan membesarkan generasi muda.

## 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Nining Purwaningsih, M. Pd selaku dosen pengampu mata kuliah Analisis Gender dan Pendidikan Keluarga.
2. Ahmad Fauzi, M. Pd selaku Ka. Prodi Pendidikan Non Formal, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa Terutama untuk Bapak, Ibu, Adik, teman-teman, dan keluarga besar di rumah yang selalu mendoakan dan menjadi motivasi terbesar bagi penulis; mereka juga selalu menemani penulis selama kuliah.

## **6. REFERENSI**

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41-51.
- Abas, R., & Sukihananto, S. (2023). Literatur Review: Intervensi Kesehatan Mental Berbasis Teknologi Internet. *Jurnal Kesehatan*, 16(1), 60-66.
- Badaruddin, A., Erlamsyah, E., & Said, A. (2016). Hubungan kesehatan mental dengan motivasi belajar siswa. *Konselor*, 5(1), 50-65.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing, 11-13.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, D. M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak Penggunaan Gadget pada Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah. *Journal on Education*, 6(1), 307-316
- Olawade, D. B., Wada, O. Z., Odetayo, A., David-Olawade, A. C., Asaolu, F., & Eberhardt, J. (2024). *Enhancing mental health with Artificial Intelligence: Current trends and future prospects. Journal of medicine, surgery, and public health*, 100099.
- Opini, E. Bagaimana cara mengatasi kesehatan mental dengan teknologi, kreasi dan industri yang ada di era revolusi industri 4.0?.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- Sembiring, Q. B. (2024). DAMPAK TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI MUDA. *Circle Archive*, 1(4)
- Thursina, F. (2023). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Siswa Pada Salah Satu SMAN di Kota Bandung. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(1), 19-30.