

Kesehatan Mental Remaja Di Era Digital: Sebuah Tinjauan Literatur

Azzahra Nurkhurairokh, Mirna Nur Alia Abdullah, Muhammad Retsa Rizaldi Mujayapura

Universitas Pendidikan Indonesia

Email: azzahranurkhurairokh@upi.edu

Submit:

Review:

Publish:

Abstrak: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental, dengan fokus utama pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental dalam konteks digital, serta memberikan rekomendasi terkait pengelolaan teknologi untuk menjaga kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis sintesis dari berbagai studi sebelumnya yang relevan. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan perangkat digital yang berlebihan dapat memicu kecanduan, kecemasan, depresi, dan gangguan perilaku, terutama di kalangan generasi muda. Namun, jika penggunaan teknologi dapat dikendalikan secara bijaksana, teknologi dapat mendukung perkembangan kognitif dan emosional individu. Peran keluarga, pendidikan literasi digital, serta integrasi nilai-nilai spiritual terbukti dapat membantu memperkuat daya tahan mental. Simpulan dari penelitian ini adalah pentingnya pendekatan multidisipliner yang melibatkan keluarga, pendidikan, dan kebijakan publik untuk menciptakan ekosistem digital yang sehat dan mendukung kesehatan mental masyarakat.

Kata Kunci: Kesehatan mental; teknologi digital; literasi digital; kecemasan; pola asuh.

Citation :

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital dalam dua dekade terakhir telah mengubah banyak aspek kehidupan sosial manusia, termasuk cara berkomunikasi, belajar, dan membentuk identitas diri. Era digital menawarkan akses informasi tanpa batas, namun juga membawa tantangan baru terhadap kesehatan mental, khususnya pada anak-anak dan remaja yang berada dalam tahap perkembangan emosional dan sosial yang krusial. Di tengah transformasi digital yang pesat, masyarakat belum sepenuhnya siap menghadapi dampak psikososial yang muncul akibat penggunaan media sosial dan smartphone yang intensif (Setiawan, 2017). Kecemasan, stres, dan depresi yang muncul tidak lagi hanya dipicu oleh peristiwa eksternal, melainkan juga oleh tekanan sosial digital, seperti pencitraan diri dan keterikatan pada validasi daring.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara tidak terkontrol berdampak negatif pada kondisi psikologis anak. Cahyaningtyas dan Sekti (2024) menemukan bahwa gejala kecemasan dan depresi sering kali muncul akibat adiksi terhadap gawai. Fajar Amalia dan Hamid (2020) menegaskan bahwa pola asuh memiliki pengaruh besar dalam membentuk hubungan anak dengan teknologi—kurangnya pendampingan dari orang tua menyebabkan anak mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan emosi terkait penggunaan perangkat digital. Sementara itu, Pratiwi dan Nola (2019) menyatakan bahwa literasi digital yang rendah menyebabkan anak-anak kesulitan menyaring informasi dan lebih rentan mengalami tekanan sosial. Gagasan mengenai "literasi sehat" yang diajukan Daulay, Mardianto, dan Nasution (2023) menekankan pentingnya kemampuan memahami dan memanfaatkan informasi digital secara bijak untuk menjaga kesehatan mental.

Dalam konteks ini, tidak hanya lingkungan keluarga dan pendidikan yang memainkan peran penting, tetapi juga dimensi nilai dan makna yang dibangun anak dari lingkungan sosialnya. Salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah nilai spiritual, yang dapat menjadi sumber ketahanan mental. Ariadi (2019) menekankan bahwa pendekatan spiritual dalam kehidupan anak dapat membantu memberikan makna, arah, dan ketenangan di tengah arus informasi yang deras. Dalam masyarakat, nilai spiritual sering kali berperan dalam membentuk cara individu memahami dan merespons tekanan hidup, termasuk tekanan dari dunia digital.

Namun demikian, dari berbagai kajian tersebut belum banyak yang mengintegrasikan tiga elemen penting—literasi digital, pola asuh, dan nilai spiritual—dalam satu kerangka pemahaman utuh tentang kesehatan mental anak dan remaja. Sebagian besar penelitian masih membahas ketiga aspek ini secara terpisah. Artikel ini menawarkan pendekatan baru dengan mengkaji hubungan

antara ketiga elemen tersebut sebagai satu kesatuan yang saling terkait dan membentuk kondisi psikologis anak di era digital.

Oleh karena itu, pertanyaan utama dalam penelitian ini adalah: bagaimana hubungan antara literasi digital, pola asuh, dan nilai spiritual terhadap kesehatan mental anak dan remaja di era digital? Pertanyaan ini bertolak dari pandangan bahwa ketiga aspek tersebut secara bersama-sama membentuk pengalaman psikososial anak dalam menghadapi dunia digital.

Tujuan dari kajian ini adalah untuk menganalisis keterkaitan antara literasi digital, pola asuh, dan nilai spiritual terhadap kondisi kesehatan mental anak dan remaja, serta memberikan kontribusi terhadap pendekatan yang lebih integratif dalam memahami dan menangani tantangan psikologis generasi muda di era digital.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Tinjauan Pustaka Sistematis (Systematic Literature Review/SLR) untuk mengkaji literatur ilmiah tentang kesehatan mental di era digital. Metode SLR dipilih karena dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam dengan mengumpulkan dan menganalisis hasil penelitian sebelumnya. Data yang digunakan adalah data sekunder dari artikel ilmiah, buku, dan laporan penelitian yang relevan. Pengambilan data dilakukan melalui pencarian di database seperti Google Scholar dengan kata kunci yang berkaitan. Instrumen penelitian menggunakan panduan kriteria untuk memasukkan dan mengeluarkan dokumen, dengan fokus pada publikasi berbahasa Indonesia dari tahun 2015 hingga 2024. Sebanyak 12 dokumen dianalisis, dan kevalidan data diuji melalui diskusi dengan rekan sejawat dan triangulasi sumber. Teknik analisis data menggunakan analisis konten untuk mengidentifikasi pola dan kesenjangan dalam penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi berdasarkan pemahaman literatur yang komprehensif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam era digital yang terus mengalami perkembangan, dampak teknologi terhadap kesehatan mental menjadi suatu topik yang semakin penting untuk dibahas. Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara penggunaan teknologi digital, khususnya media sosial dan smartphone, dengan kesehatan mental individu, dengan fokus utama pada remaja dan anak-anak. Dalam analisis ini, kami akan menyajikan hasil-hasil penelitian yang relevan, mengidentifikasi kesamaan dan perbedaan di antara temuan-temuan tersebut, serta memberikan rekomendasi berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan.

Literasi Digital dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental

Wawan Setiawan (2017) menyatakan bahwa pesatnya perkembangan teknologi digital telah mengubah pola interaksi sosial dan cara manusia memperoleh

informasi. Di balik berbagai manfaat tersebut, muncul sejumlah tantangan, seperti penyalahgunaan teknologi dan meningkatnya gangguan mental. Setiawan menekankan perlunya penguasaan dan pengendalian teknologi secara bijak agar manfaatnya dapat dimaksimalkan tanpa mengorbankan kesehatan mental. Sejalan dengan itu, Sembiring (2015) menegaskan bahwa penggunaan media sosial, video game, dan internet secara berlebihan dapat menyebabkan kecanduan, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan. Kedua penulis sepakat bahwa pentingnya pendekatan holistik dalam menghadapi dampak digitalisasi, termasuk perlunya kolaborasi lintas sektor dalam menciptakan ekosistem digital yang sehat.

Putri Adella Cahyaningtyas dan Binastya Anggara Sekti (2024) menggarisbawahi bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan memicu tekanan sosial, terutama bagi remaja. Mereka sering kali merasa harus tampil sempurna demi mendapatkan validasi sosial dalam bentuk “likes” dan komentar positif. Tekanan semacam ini terbukti dapat menurunkan harga diri, meningkatkan kecemasan, serta berpotensi menimbulkan depresi. Tak hanya itu, cyberbullying dan konten negatif yang marak di dunia maya turut memperparah kondisi mental para remaja. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya edukasi literasi media serta dukungan emosional dari lingkungan terdekat. Senada dengan hal tersebut, Reza Fajar Amalia dan Achir Yani Syuhaimie Hamid (2020) menyatakan bahwa adiksi terhadap smartphone dapat menimbulkan gangguan mental pada anak-anak, termasuk kecemasan dan gangguan perilaku. Yang menarik, Amalia dan Hamid mengaitkan adiksi ini dengan pola asuh orang tua. Mereka menemukan bahwa pola asuh authoritative, yang menggabungkan antara kontrol dan kehangatan, secara signifikan dapat menurunkan risiko kecanduan smartphone. Ini menunjukkan bahwa keluarga memainkan peran vital dalam pembentukan kebiasaan digital yang sehat.

Pola Asuh dan Peran Orang Tua dalam Pembentukan Kesehatan Mental Anak

Literasi digital dan literasi sehat menjadi sorotan dalam penelitian Lily Sardiani Daulay, Mardianto, dan Irwan Padli Nasution (2023), yang menekankan perlunya kemampuan anak dalam memilah informasi secara kritis di tengah banjir konten digital. Literasi sehat tidak hanya mencakup kemampuan membaca informasi secara teknis, tetapi juga kemampuan untuk memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi secara bijak. Para peneliti tersebut merekomendasikan penguatan peran orang tua dan guru dalam menanamkan budaya literasi serta membimbing anak-anak dalam penggunaan teknologi secara produktif. Keterkaitan antara literasi digital dan kesehatan mental juga dikaji oleh Pratiwi dan Nola (2019). Dalam penelitian mereka, ditemukan bahwa rendahnya literasi digital menyebabkan anak-anak dan remaja kesulitan menyaring informasi yang diterima, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi psikologis mereka. Komentar negatif di media sosial dapat memicu depresi, rasa iri, bahkan kebiasaan agresif. Literasi digital yang memadai berfungsi sebagai alat untuk melindungi individu dari bahaya psikologis akibat paparan konten yang merusak.

Dalam konteks pendidikan agama, M. Indra Saputra dan Muhammad Candra Syahputra (2021) menekankan pentingnya menanamkan literasi digital dalam pembelajaran Pendidikan Agama Islam di era *cyberculture*. Mereka menyatakan bahwa kontrol penggunaan media sosial dan kemampuan untuk mengevaluasi informasi yang dikonsumsi dapat memperkuat pemahaman siswa terhadap nilai-nilai agama sekaligus menghindarkan mereka dari pengaruh buruk dunia digital. Secara umum, kesehatan mental di Indonesia masih dibayangi oleh stigma dan keterbatasan layanan. Yeni Duriana Wijaya (2019) menyoroti bahwa meskipun kesadaran masyarakat terhadap isu kesehatan mental mulai meningkat, stigma sosial masih menjadi hambatan utama dalam penanganan gangguan mental. Banyak penderita enggan mencari bantuan karena takut dikucilkan. Oleh karena itu, ia merekomendasikan peningkatan akses layanan kesehatan mental serta kampanye edukatif yang bersifat inklusif dan berkelanjutan. Sementara itu, Putri, Wibhawa, dan Gutama (2015) menyatakan bahwa rendahnya tingkat literasi kesehatan mental di kalangan masyarakat menyebabkan kurangnya pemahaman dan penerimaan terhadap penderita gangguan jiwa. Mereka menegaskan perlunya keterlibatan keluarga dan komunitas dalam proses penyembuhan serta pentingnya pendidikan yang menghapus stigma dan membangun empati kolektif.

Nilai Spiritual dalam Kesehatan Mental

Purmansyah Ariadi (2019) memberikan pandangan berbeda dengan mengkaji kesehatan mental dari perspektif Islam. Ia menyatakan bahwa keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual merupakan fondasi utama dalam mencapai kesehatan mental yang utuh. Praktik ibadah seperti salat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban religius, tetapi juga sebagai bentuk terapi jiwa yang mendalam. Ariadi menekankan bahwa kesehatan mental tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor biologis, tetapi juga oleh faktor sosial dan spiritual. Pendekatan spiritual ini memberikan sudut pandang baru dalam pengelolaan stres dan gangguan mental, yang dapat melengkapi pendekatan psikologis dan medis yang telah ada. Buku "Kesehatan Mental" karya Ardiansyah et al. (2023) memperkuat pandangan tersebut dengan menyatakan bahwa pendekatan komprehensif dalam penanganan gangguan mental sangat dibutuhkan. Faktor biologis, psikologis, dan sosial perlu dipertimbangkan secara simultan. Buku ini juga menguraikan jenis-jenis gangguan seperti kecemasan, depresi, dan gangguan kepribadian, serta pentingnya dukungan dari keluarga, masyarakat, dan tenaga profesional.

Sementara itu, Eka Sri Handayani (2022) meninjau sejarah perkembangan kesehatan mental dan pentingnya menjaga kesehatan jiwa sejak usia dini. Ia menyoroti kontribusi tokoh-tokoh seperti Dorothea Dix dan Clifford Whittingham Beers dalam memajukan layanan kesehatan mental di dunia. Buku ini menjadi sumber penting bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, dan masyarakat umum untuk memahami konsep dan ruang lingkup kesehatan mental secara menyeluruh.

Analisis dan Rekomendasi

Berdasarkan sintesis dari berbagai penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tantangan kesehatan mental di era digital bersifat multidimensional. Penggunaan teknologi secara tidak terkontrol dapat memicu stres, kecanduan, gangguan perilaku, dan berbagai bentuk gangguan jiwa, terutama pada kelompok usia rentan seperti anak-anak dan remaja. Namun, jika digunakan dengan bijaksana, teknologi juga dapat menjadi alat yang mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial individu.

Peran keluarga, pendidik, dan lingkungan sosial sangat penting dalam membentuk pola penggunaan teknologi yang sehat. Pola asuh authoritative, edukasi literasi digital, serta pemahaman nilai-nilai spiritual terbukti dapat memperkuat daya tahan mental generasi muda. Pemerintah dan lembaga pendidikan juga perlu merancang kebijakan dan program berbasis bukti yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan mental masyarakat secara menyeluruh.

Stigma terhadap gangguan mental harus dihilangkan melalui kampanye literasi kesehatan mental yang menyentuh semua lapisan masyarakat. Pendekatan spiritual dan budaya lokal juga dapat diintegrasikan sebagai bagian dari strategi preventif dan kuratif, sehingga tercipta sistem pendukung yang lebih menyeluruh dan kontekstual.

KESIMPULAN DAN PENUTUP

Kesimpulannya, kesehatan mental di era digital menghadapi tantangan yang kompleks dan multidimensional, terutama bagi anak-anak dan remaja yang sangat terpengaruh oleh penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Penggunaan media sosial, smartphone, dan internet dapat memicu kecanduan, gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan masalah perilaku lainnya, yang semuanya berpotensi memperburuk kondisi kesehatan mental. Namun, jika teknologi digunakan secara bijaksana dengan pengendalian yang tepat, manfaatnya dapat dimaksimalkan untuk mendukung perkembangan kognitif, emosional, dan sosial individu.

Pola asuh yang penuh perhatian, literasi digital yang memadai, serta nilai-nilai spiritual yang diperkenalkan dalam kehidupan sehari-hari terbukti dapat memperkuat daya tahan mental, terutama di kalangan generasi muda. Peran keluarga, pendidik, dan lingkungan sosial sangat penting dalam membentuk kebiasaan penggunaan teknologi yang sehat. Selain itu, untuk mengurangi stigma sosial terhadap gangguan mental, perlu adanya kampanye literasi kesehatan mental yang inklusif di seluruh lapisan masyarakat. Pendekatan spiritual, yang menyentuh aspek sosial dan psikologis, dapat menjadi bagian integral dalam strategi preventif dan kuratif dalam penanganan gangguan mental.

Pentingnya kebijakan berbasis bukti dari pemerintah dan lembaga pendidikan dalam mendukung kesejahteraan mental menjadi kunci utama untuk menciptakan sistem pendukung yang lebih menyeluruh. Secara keseluruhan, kesehatan mental yang baik adalah fondasi penting bagi kehidupan yang produktif, dan dengan pendekatan yang tepat, dampak negatif teknologi dapat diminimalkan untuk menciptakan generasi yang lebih sehat secara mental.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ini adalah teks singkat untuk mengakui kontribusi kolega, lembaga, atau lembaga tertentu yang membantu upaya penulis dalam berbagai bentuk seperti bantuan keuangan, dan lain-lain.

Penulisan artikel ini dilakukan secara mandiri tanpa dukungan dana dari institusi atau pihak luar mana pun. Seluruh proses penulisan dan pembiayaan ditanggung sepenuhnya oleh penulis. Penulis bertanggung jawab atas seluruh isi dan kekurangan dalam artikel ini.

PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

AN bertanggung jawab atas pengumpulan data dan analisis awal lalu dalam penulisan dan penyuntingan naskah, sedangkan MNAA mengawasi keseluruhan proyek dan memberikan masukan strategis.

REFERENSI

- Ardiansyah, S., Yunike, Ardiansyah, S., Tribakti, I., Suprpto, Saripah, E., ... Kurnia, H. (2023). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- BR Sembiring, Q. (2015). Dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*, 1(1), 1–13.
- Cahyaningtyas, P. A., & Sekti, B. A. (2024). Jejak Digital dan Jiwa Remaja : Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental. *Prosiding Seminar Nasional Sistem Informasi Dan Teknologi (SISFOTEK)*, 8, 224–229.
- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi Sehat Untuk Menjaga Kesehatan Mental Anak di Era Digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1), 25–37. <https://doi.org/10.30829/raudhah.v11i1.2767>
- Derung, T. N. (2017). INTERAKSIONISME SIMBOLIK DALAM KEHIDUPAN BERMASYARAKAT. *Jurnal Kateketik Dan Pastoral*, 118–131.
- Duriana Wijaya, Y. (2019). Kesehatan Mental di Indonesia : Kini dan Nanti. *Buletin Jagaddhita*, 1(1), 1–4. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/276147/>
- Fajar Amalia, R., & Yani Syuhaimie Hamid, A. (2020). Adiksi Smartphone, Kesehatan Mental Anak, Dan Peranan Pola Asuh. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 221–240. Retrieved from <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/588>
- Fakhriyani Vidya, D. (2019). *Kesehatan Mental. Early Childhood Education Journal*.

- Handayani, E. S. (2022). *KESEHATAN MENTAL (MENTAL HYGIENE)*. *Journal of Canadian Studies* (Vol. 56).
- Pratiwi, N., & Nola, P. (2019). Pengaruh Literasi Digital terhadap Psikologis Anak dan Remaja. *Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 6(1), 11–24.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Saputra, M. I., & Syahputra, M. C. (2021). Penanaman Paham Literasi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal ...*, 12(2), 360–365. Retrieved from <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/11269>
- Setiawan, W. (2017). Era Digital dan Tantangannya. *Seminar Nasional Pendidikan*, 1–9.
- Triandini, E., Jayanatha, S., Indrawan, A., Werla Putra, G., & Iswara, B. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>