

EDUKASI TENTANG DAMPAK PENGGUNAAN TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Qori Halimatul Hidayah^{1*}, Nurmalia², Ryan Putra Laksana³

^{1,3}Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Esa Unggul

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Esa Unggul

qori.halimatul@esaunggul.ac.id¹

Received: 10-01-2025

Revised: 20-01-2025

Approved: 31-01-2025

ABSTRAK

Teknologi telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat modern, membawa dampak positif maupun negatif terhadap kesehatan mental. Seminar ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran teknologi dan dampak media sosial terhadap kesehatan mental, serta bagaimana seminar dan pengecekan kesehatan dapat menjadi solusi untuk generasi z. Dengan menggunakan pendekatan partisipatif, seminar ini melibatkan 100 peserta yang mengikuti seminar edukasi tentang dampak teknologi khususnya penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental. Data diperoleh melalui pendekatan sosial pra dan pasca kegiatan, serta wawancara mendalam. Hasil menunjukkan bahwa seminar meningkatkan kesadaran peserta tentang pola penggunaan media sosial yang sehat dan pentingnya deteksi dini gangguan kesehatan mental. Pengecekan kesehatan mental secara berkala juga terbukti efektif dalam mengidentifikasi risiko dan memberikan intervensi dini. Seminar ini menyimpulkan bahwa komunikasi yang efektif melalui seminar dan pengecekan kesehatan dapat memitigasi dampak negatif media sosial, mendukung kesehatan mental, dan meningkatkan kualitas hidup kalangan muda yang tidak bisa lepas dari penggunaan sosial media dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Media Sosial, Teknologi, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi di era industri 4.0 tidak hanya memungkinkan terciptanya konektivitas global antar masyarakat dunia, tetapi juga menghadirkan dimensi kehidupan baru bagi manusia (Scott et al., 2022). Hal ini membentuk komunitas yang hidup dalam dua realitas, yaitu kehidupan masyarakat fisik dan komunitas maya (cybercommunity). Masyarakat fisik ialah sebuah kehidupan masyarakat yang secara langsung dapat dirasakan sebagai sebuah kehidupan nyata, hubungan-hubungan sosial sesama anggota masyarakat dibangun melalui pengindraan (Harvey et al., 2022). Sedangkan, Kehidupan masyarakat maya atau komunitas maya merupakan suatu kehidupan masyarakat manusia yang tidak dapat secara langsung diindera melalui penginderaan manusia, namun mampu dirasakan serta disaksikan sebagai sebuah realitas (Vuorre et al., 2021).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecanduan media sosial, depresi, gangguan tidur, dan penurunan interaksi sosial secara langsung. Selain itu, tekanan akibat paparan informasi yang berlebihan serta ekspektasi yang muncul dari dunia digital dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah strategis untuk mengatasi dampak negatif teknologi terhadap kesehatan mental (Lattie et al., 2022).

Pesatnya perkembangan teknologi informasi dan komunikasi menciptakan dunia yang semakin terhubung, mempermudah akses informasi, serta mempercepat interaksi dan transaksi di berbagai sector (Areán & Cuijpers, 2017). Media sosial, sebagai salah satu wujud nyata dunia maya, telah mengubah batas-batas ruang privasi dan

kerahasiaan pribadi menjadi semakin terbuka dan transparan (T. Chen et al., 2023). Hal ini terjadi secara sadar oleh para penggunanya. Berbagai data pribadi, seperti nama lengkap, jenis kelamin, tempat dan tanggal lahir, tingkat pendidikan, pekerjaan, hobi, status hubungan, hingga foto-foto dari masa kecil, remaja, dewasa, hingga lanjut usia, dengan mudah dibagikan dan diakses oleh publik mampu diketahui oleh semua orang (Balcombe, 2023). Dengan berkembangnya teknologi muncul isu baru yang berkaitan dengan privasi dan keamanan data, memerlukan perhatian lebih besar menjaga manfaat teknologi tanpa mengorbankan aspek penting kehidupan pribadi (L. Chen, 2023). Penggunaan perangkat digital yang berlebihan juga berdampak pada Kesehatan, seperti stress, gangguan tidur dan penurunan Kesehatan mental (Kaaria & Mwaruta, 2023).

Generasi Z, lahir antara pertengahan 1990-an hingga awal 2010-an, tumbuh dalam era digital yang sepenuhnya terkoneksi (Lamo et al., 2022). Kehadiran internet, media sosial, dan perangkat pintar telah menjadi bagian mendasar dari kehidupan mereka sejak masa kanak-kanak, memengaruhi cara berpikir, pola perilaku, serta cara mereka berkomunikasi dan berinteraksi dengan dunia sekitar (Yeo et al., 2023). Meskipun teknologi membawa berbagai manfaat seperti akses informasi yang cepat, peluang koneksi global, dan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari, ada sisi gelap yang berkontribusi pada meningkatnya krisis mental di kalangan generasi ini (Kaonga & Morgan, 2022).

Salah satu penyebab utama adalah tekanan sosial dari media sosial. Generasi Z kerap terpapar standar kesempurnaan yang tidak realistis, baik dalam hal penampilan, gaya hidup, maupun pencapaian, yang ditampilkan melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan lainnya (Howes & Baxter, 2023). Hal ini memicu perasaan tidak cukup baik, rendah diri, serta kecemasan sosial yang semakin parah (Gandarillas et al., 2024). Selain itu, penggunaan teknologi secara berlebihan sering menyebabkan isolasi sosial (Mohammed, 2023). Meskipun terlihat lebih terkoneksi secara virtual, banyak dari mereka merasa kesepian secara emosional akibat kurangnya interaksi langsung. Teknologi juga dapat mengganggu pola tidur, terutama dengan kebiasaan scrolling hingga larut malam, yang berdampak buruk pada kesehatan mental dan fisik (Ferguson et al., 2023).

Krisis mental ini juga dipengaruhi oleh tekanan akademik dan profesional yang diperbesar oleh teknologi. Akses tanpa batas ke informasi dan persaingan global membuat Generasi Z merasa harus selalu produktif dan sukses, yang dapat memicu stres kronis, burnout, hingga depresi (Nguyen et al., 2023).

Namun, teknologi juga memiliki potensi untuk menjadi bagian dari solusi. Menurut (Balcombe & Leo, 2022) Dengan pendekatan yang tepat, teknologi dapat dimanfaatkan melalui aplikasi self-care, platform konseling online, untuk meningkatkan perhatian masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental, serta kampanye edukasi digital (Haidt & Allen, 2020). Oleh karena itu, penting untuk menciptakan keseimbangan dalam penggunaan teknologi serta meningkatkan literasi digital agar Generasi Z dapat menghadapi tantangan ini dengan lebih sehat secara mental (Small et al., 2020).

Oleh karena itu, tujuan utama dari pengabdian ini adalah memberikan pemahaman komprehensif kepada generasi Z yang mengikuti seminar tentang perilaku adopsi teknologi dalam penggunaan sehari-hari, supaya mereka mampu memanfaatkan teknologi, mengadopsi teknologi menjadi pengguna media sosial dengan kesadaran penuh dan menjadi individu yang memiliki pemahaman lebih kritis dan bijak dalam menggunakan teknologi khususnya pengaruh kehidupan di dunia maya. Dengan

memanfaatkan teknologi yang ada generasi Z diharapkan mampu membuat keputusan yang lebih baik terkait penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam aktivitas belajar, bekerja, maupun berinteraksi sosial.

Masalah Penelitian

Meskipun teknologi menawarkan berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan dampak buruk terhadap kesehatan mental. Beberapa permasalahan utama yang muncul antara lain:

1. Tekanan Sosial dan Isolasi – Generasi Z sering kali terpapar standar hidup yang tidak realistis melalui media sosial, yang dapat memicu kecemasan sosial, rendah diri, dan depresi.
2. Gangguan Pola Tidur – Penggunaan teknologi yang berlebihan, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan gangguan kesehatan mental.
3. Burnout Akademik dan Profesional – Akses tak terbatas terhadap informasi meningkatkan ekspektasi terhadap produktivitas, yang dapat memicu stres kronis dan burnout.
4. Kurangnya Literasi Digital – Banyak individu belum memahami cara memanfaatkan teknologi secara sehat, yang berkontribusi pada peningkatan kecanduan digital dan gangguan psikologis.

Untuk menjawab permasalahan tersebut, penelitian ini berupaya mengidentifikasi peran seminar dan pemeriksaan kesehatan dalam meningkatkan kesadaran akan dampak teknologi terhadap kesehatan mental serta solusi mitigasi yang dapat diterapkan oleh Generasi Z.

METODE KEGIATAN

Program pengabdian Masyarakat dilakukan sebagai narasumber dibidang teknologi dengan judul “Dampak Teknologi terhadap Kesehatan mental” di kalangan generasi Z yang mendominasi usia-usia krusial dalam usia produktif. Seminar ini dilakukan kepada mahasiswa es a unggul total peserta seminar sebanyak 100 orang. Konsep pengabdian massyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap seperti pada.



Gambar 1 – Tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat

1. Identifikasi Kebutuhan : melakukan survei awal untuk memahami kebutuhan dan tantangan yang sedang tren saat ini dikalangan generasi Z
2. Penyampaian Materi : Melakukan penyusunan materi dan penyapaian materi sesuai dengan idetifikasi yang di temukan dikalangan generasi Z.

3. Melakukan Cek Kesehatan : Melakukan cek Kesehatan setelah selesai seminar untuk para peserta, agar para peserta menyadari pentingnya menjaga Kesehatan. Bekerja sama dengan tenaga Kesehatan bapak Alip Maulana, S.Kep dan dokter umum rs yarsi yaitu dr. Jihan Wafda Ramadhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program pengabdian dengan melaksanakan seminar ini dilakukan dengan 3 tahapan yaitu, identifikasi kebutuhan, penyampaian materi dan di akhiri dengan melakukan cek Kesehatan. Seluruh tahapan ini dilakukan secara sistematis sesuai dengan sesi dan waktu yang disediakan oleh panitia dengan memastikan seluruh kegiatan tersampaikan dan memberikan dampak yang berkelanjutan bagi peserta seminar.

Identifikasi Kebutuhan

Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa materi yang disampaikan relevan, berbasis data, dan mampu memenuhi harapan serta kebutuhan peserta. Melakukan pendekatan emosional dengan target peserta agar menyesuaikan gaya penyampaian dan isi materi. Meneliti masalah spesifik yang relevan dengan peserta dengan cara mengajukan pertanyaan kepada calon peserta untuk memahami kebutuhan mereka, seperti kebiasaan penggunaan teknologi dan tantangan yang mereka hadapi dan mengidentifikasi tantangan Kesehatan mental yang paling sering dialami. Dengan melakukan identifikasi kebutuhan secara komprehensif, seminar dapat lebih tepat sasaran, memberikan nilai tambah yang nyata bagi peserta, dan menciptakan dampak yang positif.

Penyampaian Materi

Tahapan ini dilakukan dengan merancang dan menyiapkan konten materi serta sumberdaya yang akan digunakan dalam sesi penyampaian materi. Tujuannya untuk memastikan materi yang disampaikan sesuai dengan identifikasi sebelumnya. Materi terdapat 5 topik pembahasan yaitu mengenai teknologi dan dampak terhadap kehidupan sehari-hari, peran komunikasi dalam berkembangnya teknologi dalam kehidupan sehari-hari dan dampak psikologis yang banyak di temukan dikalangan generasi Z akibat pengaruh baik dan buruknya media sosial.

Konten materi yang disampaikan bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pemanfaatan teknologi terkini, sehingga generasi Z dapat menggunakannya secara bijak dalam kehidupan sehari-hari tanpa terjerumus dalam kecanduan teknologi. Perkembangan teknologi saat ini telah mengubah cara kita menjalani kehidupan sehari-hari, mulai dari berkomunikasi hingga memenuhi kebutuhan dasar. Dengan adanya teknologi seperti Internet of Things (IoT), kecerdasan buatan (AI), dan aplikasi digital, kita dapat melakukan berbagai hal, seperti memesan makanan, membayar tagihan, hingga belajar secara daring, hanya dengan beberapa ketukan jari. Namun, kita perlu memperhatikan dampak dari teknologi ini terhadap privasi, keamanan data, dan interaksi sosial agar dapat memanfaatkannya dengan bijak untuk kehidupan yang lebih berkualitas.



Gambar 2. Narasumber dan Peserta seminar



Gambar 3. Narasumber dan Panitia Seminar

CEK KESEHATAN

Sesuai dengan temuan, dalam sesi seminar di tutup dengan layanan cek Kesehatan yang di bantu oleh beberapa tenaga kesehatan yang bekerjasama, bertujuan untuk mengingatkan langkah penting untuk menjaga kondisi tubuh dan pikiran tetap optimal. Cek kesehatan (*health check-up*) membantu mendeteksi masalah kesehatan secara dini sehingga dapat segera ditangani sebelum menjadi lebih serius. Meliputi pengecekan tekanan darah, kolesterol, asam urat, denyut nadi, suhu tubuh, dan pernapasan. Kemudian dilanjutkan dengan pemeriksaan umum antara lain Pemeriksaan berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh (BMI).



Gambar 4. Peserta melakukan cek kesehatan



Gambar 5. Pemeriksaan Kesehatan oleh tenaga kesehatan

KESIMPULAN

Melalui kegiatan seminar dengan tema “Peran Komunikasi dan Dampak Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental” yang dilaksanakan berlokasi di kampus esa unggul Bekasi dengan jumlah peserta 100 orang dapat disimpulkan bahwa teknologi meskipun membawa berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari, juga memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental, terutama pada generasi muda yang sangat terhubung dengan dunia digital. Kombinasi antara edukasi melalui seminar dan dukungan dari pengecekan kesehatan memberikan panduan praktis bagi generasi muda untuk menjaga kesehatan mental mereka, meningkatkan ketahanan psikologis, serta memperbaiki kualitas hidup di tengah tantangan era digital.

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya penggunaan teknologi secara sehat, terutama media sosial. Peserta menjadi lebih paham akan dampak negatif seperti kecemasan, stres, dan tekanan sosial yang disebabkan oleh penggunaan teknologi yang berlebihan. Pengecekan kesehatan mental secara berkala memberikan peluang untuk mendeteksi masalah kesehatan mental sejak dini. Peserta mempelajari cara mengatur waktu penggunaan teknologi, membatasi akses pada konten negatif, dan menciptakan keseimbangan antara kehidupan nyata dan maya.

DAFTAR PUSTAKA

- Areán, P., & Cuijpers, P. (2017). Technology and mental health. *Depression and Anxiety*, 34. <https://doi.org/10.1002/da.22636>
- Balcombe, L. (2023). AI Chatbots in Digital Mental Health. *Informatics*, 10, 82. <https://doi.org/10.3390/informatics10040082>
- Balcombe, L., & Leo, D. (2022). Human-Computer Interaction in Digital Mental Health. *Informatics*, 9, 14. <https://doi.org/10.3390/informatics9010014>
- Chen, L. (2023). Research on the effective way of mental health education based on artificial intelligence technology. *Applied Mathematics and Nonlinear Sciences*, 9. <https://doi.org/10.2478/amns.2023.2.00464>
- Chen, T., Ou, J., Li, G., & Luo, H. (2023). Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>
- Ferguson, L., Kürüm, E., Rodriguez, T., Nguyen, A., De Queiroz, I. F. L., Lee, J., & Wu, R. (2023). Impact of community-based technology training with low-income older adults. *Aging & Mental Health*, 28, 638–645. <https://doi.org/10.1080/13607863.2023.2256271>
- Gandarillas, M., Elvira-Zorzo, M., Pica-Miranda, G. A., & Correa-Concha, B. (2024). The impact of family factors and digital technologies on mental health in university students. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1433725>
- Haidt, J., & Allen, N. (2020). Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. *Nature*, 578, 226–227. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x>
- Harvey, P., Depp, C., Rizzo, A., Strauss, G., Spelber, D., Carpenter, L., Kalin, N., Krystal, J., McDonald, W., Nemeroff, C., Rodriguez, C., Widge, A., & Torous, J. (2022). Technology and Mental Health: State of the Art for Assessment and Treatment. *The American Journal of Psychiatry*. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.21121254>
- Howes, O., & Baxter, L. (2023). The drug treatment deadlock in psychiatry and the route forward. *World Psychiatry*, 22. <https://doi.org/10.1002/wps.21059>
- Kaaria, A. G., & Mwaruta, S. S. (2023). Mental Health Ingenuities and the Role of Computer Technology on Employees' Mental Health: A Systematic Review. *East African Journal of Health and Science*. <https://doi.org/10.37284/eajhs.6.1.1268>
- Kaonga, N., & Morgan, J. (2022). Common themes and emerging trends for the use of technology to support mental health and psychosocial well-being in limited resource settings: A review of the literature. *Psychiatry Research*, 281. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112594>
- Lamo, Y., Mukhiya, S., Rabbi, F., Aminifar, A., Lillehaug, S.-I., Tørresen, J., Pham, M., Côté-Allard, U., Noori, F., Guribye, F., Inal, Y., Flobakk, E., Wake, J., Myklebost, S., Lundervold, A., Hammar, A., Nordby, E., Kahlon, S., Kenter, R., ... Nordgreen, T. (2022). Towards adaptive technology in routine mental health care. *Digital Health*, 8. <https://doi.org/10.1177/20552076221128678>
- Lattie, E., Lipson, S., & Eisenberg, D. (2022). Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00246>
- Mohammed, H. (2023). Technology in Association With Mental Health: Meta-ethnography. *ArXiv, abs/2307.10513*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2307.10513>
- Nguyen, T.-M., Rundle-Thiele, S., Malik, A., & Budhwar, P. (2023). Impact of technology-based knowledge sharing on employee outcomes: moderation effects of training,

- support and leadership. *J. Knowl. Manag.*, 27, 2283–2301. <https://doi.org/10.1108/jkm-07-2022-0552>
- Scott, D., Valley, B., & Simecka, B. (2022). Mental Health Concerns in the Digital Age. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 604–613. <https://doi.org/10.1007/s11469-016-9684-0>
- Small, G., Lee, J., Kaufman, A., Jalil, J., Siddarth, P., Gaddipati, H., Moody, T., & Bookheimer, S. (2020). Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22, 179–187. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/gsmall>
- Vuorre, M., Orben, A., & Przybylski, A. (2021). There Is No Evidence That Associations Between Adolescents' Digital Technology Engagement and Mental Health Problems Have Increased. *Clinical Psychological Science*, 9, 823–835. <https://doi.org/10.1177/2167702621994549>
- Yeo, G., Reich, S., Liaw, N., & Chia, E. Y. M. (2023). The Effect of Digital Mental Health Literacy Interventions on Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26. <https://doi.org/10.2196/51268>