



# Intensitas Penggunaan Teknologi Digital dan Implikasinya Terhadap Perilaku serta Kesehatan Mental Remaja

Muhamad Pahruraji<sup>1\*</sup>, Salsa Fatia Azhar<sup>2</sup>, Kholid Abudullah Harras<sup>3</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1,2,3</sup>

muhamadpahruraji@upi.edu<sup>1</sup>, salsafatiaazhar@upi.edu<sup>2</sup>, kholid\_harras@upi.edu<sup>3</sup>

### ARTICLE INFO

#### *History of the article :*

Received 04 Juni 2022

Revised 06 Oktober 2023

Accepted 04 Desember 2023

Publish 15 Desember 2023

#### **Keywords:**

Teknologi digital; mental health; sosial media

### ABSTRACT

Intensitas penggunaan teknologi digital yang jauh meningkat selama pandemi Covid-19 banyak mempengaruhi pola perilaku dan kesehatan mental masyarakat khususnya remaja yang secara aktif menggunakan media digital berupa sosial media.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh intensitas penggunaan teknologi digital terhadap perilaku dan kesehatan mental remaja selama masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Hasil dari penelitian ini, didapatkan bahwa intensitas penggunaan teknologi digital yang meningkat sangat mempengaruhi perilaku dan kesehatan remaja, para remaja menjadi malas bergerak dan beraktifitas karena lebih memilih untuk berinteraksi melalui sosial media. Selain itu, kesehatan mental para remaja cenderung menurun karena rasa insecure yang meningkat setelah menggunakan sosial media.

### PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini teknologi digital memang sangat digandrungi semua kalangan, khususnya remaja. Penggunaan sosial media menjadi kebutuhan primer di kalangan remaja untuk mengekspresikan diri. Tentunya, ada banyak dampak yang didapat ketika seseorang menjadi pengguna aktif sosial media, baik itu cenderung kepada hal positif maupun negatif. Sosial media ini merupakan media teknologi digital yang memungkinkan penggunaanya terhubung dengan siapapun meskipun terhalang oleh ruang dan waktu (Endah, 2017). Selain itu, pandemi Covid-19 yang merebak pada dua tahun yang lalu mempengaruhi intensitas penggunaan teknologi digital di semua kalangan, di mana penggunaan teknologi digital menjadi prioritas utama selama pandemi karena bertujuan untuk menghindari penularan virus Covid-19 dan bahkan, intensitas penggunaan teknologi digital pun meningkat sampai saat ini.

Intensitas penggunaan teknologi digital yang meningkat selama pandemi Covid-19 selain memunculkan sisi yang baik tentunya memunculkan banyak masalah, khususnya di kalangan anak-anak dan remaja. Masalah-masalah yang timbul ini dikarenakan kurangnya kontrol dari orang tua terhadap penggunaan teknologi digital pada anak-anak ditambah usia remaja yang merupakan fase pencarian jati diri. Selain itu, dewasa ini muncul perhatian baru mengenai kesehatan mental bagi para generasi masa depan. Kemenkes (2018) menyatakan bahwa berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018, didapati lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dan lebih dari 12 juta penduduk Indonesia berusia lebih

dari 15 tahun mengalami depresi. Berdasarkan data tersebut, dapat kita lihat bagaimana kualitas mental health dari para calon penerus bangsa Indonesia. Menurut WHO, kesehatan mental merupakan kondisi di mana kemampuan seseorang mengontrol dirinya sendiri dan alam yang ada disekitarnya, sehingga munculah emosi seperti senang, sedih, berperilaku normal pada umumnya serta mampu menerima dan menyelesaikan masalah dihidupnya. (Rozali et al., 2021)

Latipun dan Notosoedirjo dalam (Hasanah, 2017) memaparkan sebuah pernyataan dari Federasi Kesehatan Mental Dunia yang dilaksanakan melalui kongres di London pada tahun 1948 mengenai Kesehatan Mental dirumuskan bahwa, perkembangan optimal baik secara fisik, intelektual, dan emosional yang memungkinkan sebagai suatu kondisi kesehatan mental dengan keadaan orang lain, adanya toleransi dan menjamin perkembangan masyarakat pada anggotanya merupakan salah satu kondisi masyarakat yang baik.

Sedangkan definisi Kesehatan mental dalam dunia psikiater menurut Semmiun dalam (Hasanah, 2017) yaitu terhindarnya suatu individu dalam masyarakat dari indikasi adanya gangguan Kesehatan atau penyakit yang tidak diinginkan, memiliki ciri-ciri dan tanda-tanda yang dapat dirasakan (simtom) dan psikosis (kondisi medis yang memperlihatkan pada suatu kondisi mental yang terganggu oleh halusinasi). Loewenthal (2006) dalam bukunya yang berjudul *Religion, Culture, and Mental Health*, menjelaskan bahwa seseorang yang sehat mentalnya merupakan individu yang memiliki kondisi dan sifat-sifat positif, contohnya seperti: kesejahteraan psikologi, di mana ia memiliki karakter dan sifat-sifat yang baik.

Selain mental health ternyata ada masalah psikologis lain yang menjadi perhatian akhir-akhir ini dan ramai diperbincangkan oleh kaula muda yaitu rasa insecure, dimana hal tersebut merupakan salah satu kondisi yang mempengaruhi psikologis penderita karena merasa orang lain lebih hebat darinya dan merasa dirinya lebih rendah, lagi-lagi hal tersebut terjadi karena persebaran berita kesuksesan atau kelebihan orang lain yang diunggah melalui laman sosial mediana. Selain itu, rasa insecure ini didefinisikan sebagai pandangan kurang damai atau pandangan ketidaknyamanan terhadap sesuatu yang dialami oleh semua orang. Ketidaknyamanan ini berlangsung ketika seseorang sadar akan kekhawatirannya sehingga mempengaruhi tingkat kepercayaan dirinya (Mardiana et al., 2021).

Kondisi Kesehatan mental ini perlu untuk dibahas dan ditindak lanjuti melihat bagaimana kondisi pandemi seperti sekarang ini, juga menjadi faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, penting meninjau bahwa kondisi mental health sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya ada hubungan satu sama lain, bila fisik terganggu maka terganggu juga kondisi mental. Oleh karena itu, kami meneliti dari perspektif penggunaan teknologi digital sebagai bahan perbandingan mengenai hal-hal yang mempengaruhi perilaku dan kesehatan mental anak remaja.

Penelitian yang serupa pernah dilakukan oleh Verma (2021) dalam penelitiannya yang berjudul *Impact of Social Media Use (SMU) on Mental Health During Covid 19 Pandemic*. Berdasarkan penelitian tersebut didapati bahwa sosial media telah menjadi media alternatif untuk berkomunikasi selama pandemi. Akan tetapi, tanpa disadari sosial media telah berubah menjadi kecanduan dimulai dari anxiety, kurang tidur dan depresi. Hal itu menjadikan masalah kesehatan mental utama selama pandemi. Kemudian, berdasarkan penelitian tersebut didapati bahwa responden mengalami gejala gelisah dan mudah jengkel jika tidak menggunakan sosial media. Selain itu, penelitian yang serupa juga telah dilakukan oleh Eka Prasetya & Kusuma Wardani (2023) tentang *Systematic Review of Social Media Addiction Among Health Workers During Pandemic Covid-19*. Berdasarkan penelitian tersebut didapati hasil bahwa sebagian besar tenaga kesehatan mengalami kecanduan internet. Kemudian didapati bahwa kesehatan mental tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik, tetapi berdampak juga pada fungsi sosial dan keprofesionalan kerja.

Berbeda dengan kedua penelitian tersebut, penelitian ini lebih berfokus untuk melihat bagaimana intensitas penggunaan teknologi digital (sosial media) dan implikasinya terhadap pola perilaku serta kesehatan remaja.

## METODOLOGI PENELITIAN

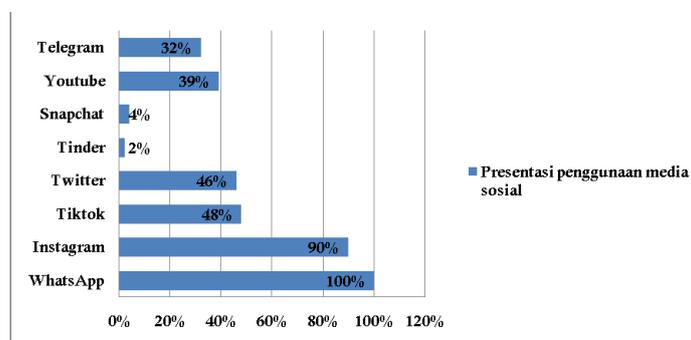
Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif dapat dikatakan sebagai metode interpretive karena data dari hasil penelitian ini merupakan interpretasi terhadap setiap data yang diperoleh dari lapangan. Metode ini juga merupakan metode yang menekankan kepada aspek pemahaman secara lebih mendalam terhadap suatu permasalahan. Oleh karena itu, dalam penelitiannya, metode ini membutuhkan data primer dan sekunder (Siyoto & Sodik, 2015). Selain itu, Mantra (2004) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menghasilkan data deskriptif dari individu-individu dan perilaku yang dapat diamati dari setiap individu (Moleong, 2018). Penelitian ini dilakukan terhadap 50 pelajar dan mahasiswa di Kota Bandung. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan observasi, wawancara dan kuesioner. Observasi dilakukan dengan melihat bagaimana interaksi para remaja di sosial media melalui kolom komentar dan postingan-postingan yang beredar di sosial media.

Data primer yang digunakan dalam penelitian ini berupa hasil kuesioner terhadap lima puluh pelajar dan mahasiswa di Kota Bandung. Sedangkan data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berupa hasil observasi terhadap konten atau postingan beserta komentar yang beredar di sosial media..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Pola Perilaku Remaja

Berdasarkan penelitian terhadap lima puluh pelajar dan mahasiswa, didapati hasil bahwa 100% partisipan sudah menggunakan teknologi digital. Hal itu dapat dilihat melalui diagram di bawah ini:



Gambar 1. Presentase penggunaan aplikasi sosial media

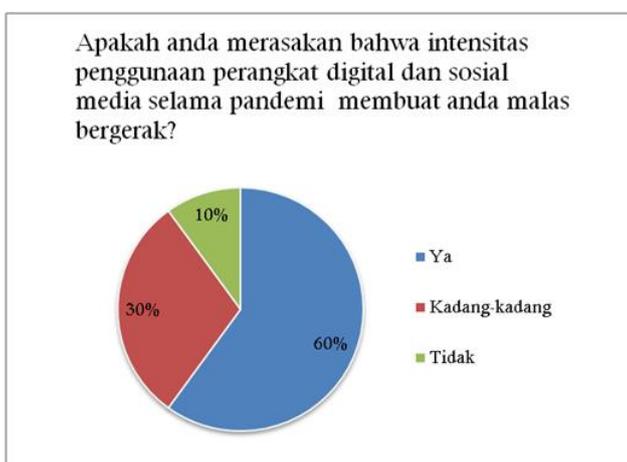
Berdasarkan diagram pada gambar satu dapat dilihat bahwa sosial media WhatsApp, Instagram, Tiktok dan Twitter menjadi aplikasi sosial media favorit di kalangan remaja. Hal itu dikarenakan aplikasi-aplikasi tersebut memudahkan para remaja untuk berkomunikasi satu sama lain. Selain itu, aplikasi sosial media tersebut dijadikan inspirasi bagi para remaja untuk menjalani kesehariannya. Data yang dilansir dari *Google Consumer Behaviour*, menunjukkan bahwa 50% warga Indonesia pengguna internet aktif dari populasi 265 sekian juta jiwa, hal ini menunjukkan penyebaran internet dan penggunaan sosial media sangat massif di Indonesia (Supratman, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, para remaja cenderung meniru gaya hidup seseorang melalui sosial media. Kecenderungan meniru gaya hidup seseorang ini timbul karena adanya rasa insecure atau iri terhadap kehidupan seseorang, di mana mereka merasa kurang dari apa yang sudah mereka miliki. Kecenderungan meniru gaya hidup seseorang sebetulnya bukan hal yang buruk jika hal itu masih dalam batas wajar dan tidak menyusahkan atau merugikan dirinya sendiri dan orang

lain. Pandemi Covid-19 yang terjadi pada dua tahun yang lalu membuat intensitas penggunaan teknologi digital dan sosial media jauh meningkat. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap lima puluh pelajar dan mahasiswa, rata-rata penggunaan teknologi digital dan sosial media selama pandemi Covid-19 di kalangan remaja, terdapat kurang lebih 10-12 jam dalam satu hari. Hal itu dikarenakan pembelajaran yang beralih ke dalam bentuk pembelajaran berbasis *online* (daring). Penggunaan teknologi digital dan sosial media yang intens selama pandemi Covid-19 sangat mempengaruhi pola perilaku dalam aktivitas sosial para remaja. Hal itu dapat dilihat melalui diagram di bawah ini:



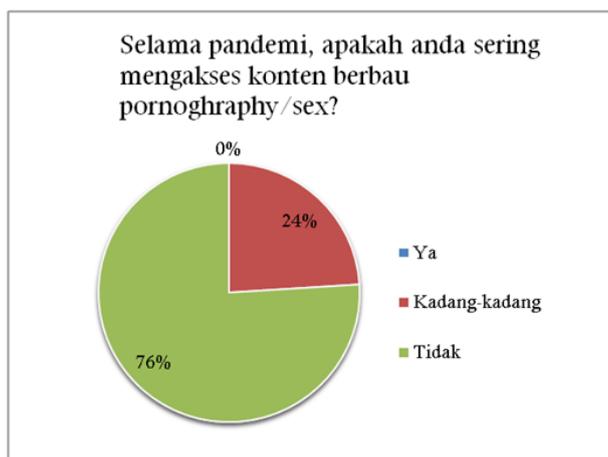
Gambar 2. Presentase aktivitas sosial



Gambar 3. Presentase produktivitas remaja

Berdasarkan diagram pada gambar dua dan tiga, dapat dilihat bahwa akhir-akhir ini para remaja cenderung lebih suka menyendiri di tempat sepi daripada di keramaian. Hal ini dikarenakan pembatasan-pembatasan kegiatan sosial yang ditetapkan oleh pemerintah sehingga mereka terbiasa berdiam diri di rumah dan terjebak dengan pola kegiatan sosial yang berubah secara digitalisasi sehingga penggunaan teknologi digital dan sosial media menjadi sangat intens dalam setiap harinya sehingga membuat mereka malas bergerak. Hal ini menjadi salah satu faktor di mana mereka lebih suka berdiam diri di rumah dan bersosialisasi secara *online*. Kecenderungan berdiam diri di rumah

dibarengi dengan penggunaan teknologi digital yang sangat intens, memberikan peluang yang sangat besar kepada para remaja untuk mengakses konten-konten *pornography*. Hal itu terbukti melalui diagram hasil kuesioner di bawah ini:



Gambar 4. Presentase menonton konten pornography

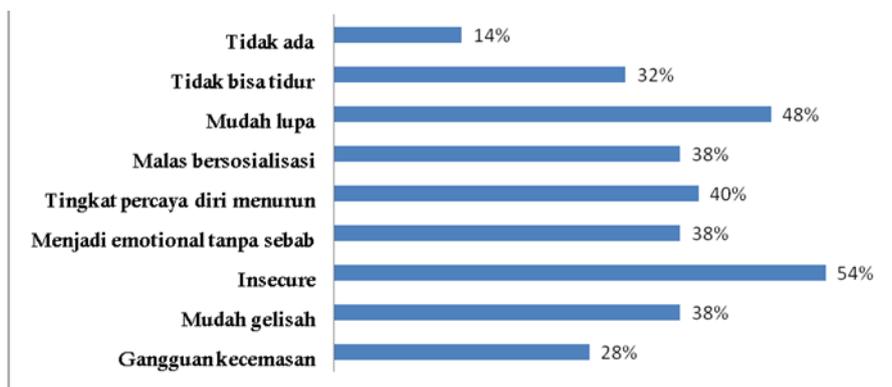
Berdasarkan diagram pada gambar empat dapat dilihat bahwa selama pandemi, ada beberapa remaja yang mengakses konten-konten *pornography* dan hal ini merupakan faktor yang menyebabkan mereka cenderung lebih suka berdiam diri di tempat sepi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Haidar & Apsari, 2020) di mana mereka menyatakan bahwa terdapat ciri-ciri dari orang yang kecanduan dengan *pornography*, ciri-ciri tersebut diantaranya: 1) sering tampak gugup apabila ada orang yang mengajaknya berkomunikasi, 2) malas, tidak punya gairah beraktivitas enggan belajar, enggan bergaul, 3) senang menyendiri, terutama di kamarnya, 4) enggan lepas dari gawainya (gadget), dan lain sebagainya.

Ketika seseorang mengakses konten pornografi atau bahkan sudah kecanduan maka akan berdampak pada kesehatan mental seperti *exhibitionisme* dan *voyeurism*, masyarakat biasanya tidak menyadari gejala awal pada gangguan tersebut, dimana masalah ini berkaitan dengan *pornoversal*, kondisi penyebaran konten pornografi dan pornoaksi menyeluruh. Masyarakat awam tidak mengetahui bahwasannya gangguan kesehatan mental seperti *exhibitionisme* merupakan gangguan kejiwaan dimulai tingkat rendah sampai tinggi yang mulai bisa mempertontonkan alat vitalnya (Syauqani, 2017).

Selain itu, berdasarkan penelitian didapati bahwa para remaja cenderung menggunakan akun samaran (*fake account*) untuk berkomentar terhadap postingan seseorang. Dengan menggunakan *fake account*, mereka merasa lebih aman untuk *stalking* dan berkomentar buruk karena identitas yang tersamarkan. Hal ini diperkuat berdasarkan observasi melalui konten-konten dan kolom komentar melalui platform-platform sosial media, di mana mereka cenderung menggunakan akun samaran untuk membully seseorang yang mereka tidak sukai, baik itu *public figure*, teman sebaya dan lain sebagainya. Di sisi lain, para remaja merasakan adanya hal-hal negatif yang mereka rasakan dari penggunaan teknologi digital dan sosial media yang intens. Dampak-dampak negatif tersebut diantaranya yaitu: 1) mudah mengantuk, 2) jam tidur berkurang, 3) malas bergerak, 4) malas mandi, 5) tingkat percaya diri berkurang, 6) mudah lupa, dan 7) malas membantu orang tua.

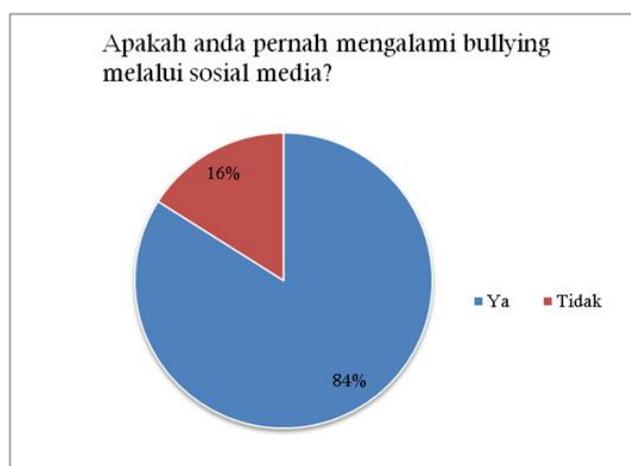
## B. Kesehatan Mental Remaja

Selain mempengaruhi pola perilaku remaja, intensitas penggunaan teknologi digital dan sosial media selama pandemi Covid-19 juga mempengaruhi kesehatan mental anak remaja. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan melalui diagram di bawah ini:



Gambar 5. Presentase gangguan kesehatan mental

Berdasarkan diagram pada gambar lima, dapat dilihat bahwa banyak sekali gangguan mental yang dirasakan oleh para remaja selama menggunakan teknologi digital dan sosial media, salah satu gangguan mental yang sering mereka rasakan adalah rasa insecure, mudah lupa, tidak percaya diri, tidak bisa tidur, mudah gelisah gangguan kecemasan, emotional, malas bersosialisasi dan tingkat kepercayaan diri menurun. Gangguan mental yang banyak dijumpai dikalangan remaja adakah rasa insecure dengan presentase 54% dan mudah lupa dengan angka 48%. Gangguan-gangguan psikologis tersebut dapat berdampak buruk bagi tumbuh kembang remaja. Kemudian, berdasarkan penelitian lanjutan, *cyberbullying* menjadi salah satu faktor terbesar yang sangat merusak kesehatan mental seseorang selama pandemi Covid-19, berikut di bawah ini presentase *cyberbullying* di kalangan remaja:



Gambar 6. Presentase korban *cyberbullying*

Berdasarkan diagram pada gambar enam, dapat terlihat bahwa masih ada anak-anak remaja yang menjadi korban *cyberbullying*. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, pembullying melaiui sosial media ini biasanya dilakukan dengan akun samaran (*fake account*) karena mereka

merasa aman untuk berkomentar sesuka hati terhadap seseorang yang ia tidak sukai tanpa menghawatirkan identitas terbongkar. Hal itu diperkuat berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Riswanto & Marsinun (2020) yang menyatakan bahwa bullying di sosial media (*cyberbullying*) dilakukan oleh para remaja atas ketidaksukaan mereka terhadap seseorang. Selain itu, ada beberapa motif *cyberbullying* yang dilakukan oleh remaja, diantaranya: 1) rasa ketidaksukaan, 2) menyindir, 3) hiburan, 4) dengki dan 5) merasa diri lebih baik (Riswanto & Marsinun, 2020). Para korban bullying tersebut juga mengungkapkan bahwa ada banyak hal yang mereka rasakan ketika mendapat bullying dari seseorang, diantaranya yaitu :1) tidak bisa tidur, 2) tingkat percaya diri menurun, 3) malas beraktivitas, 4) nafsu makan berkurang, 5) trauma dan kasus terburuk adalah 6) depresi. Oleh karena itu, mereka mealakukan hal-hal preventif untuk menghindari bullying dari sosial media, diantaranya dengan menutup kolom komentar, tidak membaca komentar, tidak memposting foto, video tau konten apapun dan bahkan menghapus aplikasi sosial media.

Tentunya, untuk membatasi masalah *cyberbullying*, saat ini pemerintah sudah mengeluarkan dan memperbarui undang-undang yang mengatur tentang penggunaan teknologi digital dan sosial media di Indonesia, yaitu Undang-Undang No 19 Tahun 2016 perubahan atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik atau yang sering disebut dengan UU ITE. Akan tetapi, masalah yang dihadapi saat ini banyak masyarakat yang belum tahu apa isi dan esensi UU ITE tersebut, sehingga tidak heran saat ini masih banyak pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan masyarakat melalui sosial media,, elektronik dan teknologi digital lainnya, seperti: penipuan, *cyberbullying*, dan lain-lain.

Sampai saat ini, masih ada remaja yang belum mengetahui dan memahami UU ITE, dan hal ini menjadi sumber masalah- masalah yang timbul dari penggunaan elektronik dan teknologi digital. Ketidatahuan dan ketidak pahaman remaja dan masyarakat terhadap peraturan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah, mendorong mereka untuk melakukan hal-hal yang tidak baik atau bahkan terlarang ketika menggunakan elektronik, sosial media dan teknologi digital lainnya, karena mereka merasa tidak ada batasan dalam penggunaannya, contohnya perilaku *cyberbullying*, *pishing* dan lain-lain. Oleh karena itu, dibutuhkan penyuluhan tentang UU ITE ini kepada para remaja sejak dini, baik itu di sekolah, di rumah ataupun di lingkungan masyarakat.

## **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa faktor digitalisasi ditambah adanya pandemi Covid-19 menjadi faktor penyebab perubahan dan bertambahnya gangguan mental. Gangguan Kesehatan mental ini dapat mempengaruhi pola belajar dan semangat remaja karena kondisi perasaan yang tidak stabil. Gangguan psikologis yang paling banyak dirasakan remaja saat ini adalah perasaan insecure, rasa dimana memandang dirinya lebih rendah dari orang lain, karena sejalan juga dengan banyaknya konten yang menyajikan cantiknya paras atau kesuksesan seseorang. Oleh karena itu, perlu adanya pembatasan diri menggunakan media digital untuk menghindari resiko gangguan kesehatan mental tersebut. Timbulnya gangguan mental pada remaja, paling banyak diakibatkan oleh *cyberbullying* melalui sosial media, sehingga mereka mengalami rasa insecure yang tinggi.

## **REFERENSI**

- Eka Prasetya, T. A., & Kusuma Wardani, R. W. (2023). Systematic review of social media addiction among health workers during the pandemic Covid-19. In *Heliyon* (Vol. 9, Issue 6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16784>
- Endah, T. (2017). Seri Literasi Digital: Kajian Dampak Penggunaan Media Sosial Bagi Anak dan Remaja. In *Puskakom*.

- Haidar, G., & Apsari, N. C. (2020). Pornografi Pada Kalangan Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 136. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i1.27452>
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget Terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2).
- Loewenthal, K. (2006). Religion, culture and mental health. In *Religion, Culture and Mental Health*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511490125>
- Mardiana, N., Yosep, I., Widiyanti, E., Keperawatan, D., & Fakultas Keperawatan, J. (2021). Fenomena Insecure Pada Remaja Di Era Pandemic Covid-19: Studi Literature. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 21–29. <https://ojs3.umc.ac.id/index.php/JIK/article/view/2565>
- Moleong, L. J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif, cet. In *XI. Bandung: PT Remaja Rosdakarya*.
- Riswanto, D., & Marsinun, R. (2020). Perilaku Cyberbullying Remaja di Media Sosial. *Analitika*, 12(2). <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.3704>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI MASA PANDEMIC. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). Dasar Metodologi Penelitian (Cetakan 1; Ayup, Ed.). In *Literasi Medika*.
- Supratman, L. P. (2018). Penggunaan Media Sosial oleh *Digital Native*. *Jurnal ILMU KOMUNIKASI*, 15(1). <https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1243>
- Syauqani, S. (2017). Pornografi dan Pornoaksi: Perspektif Agama dan Kesehatan Mental. *Ulumuna*, 10(2). <https://doi.org/10.20414/ujs.v10i2.455>
- Verma, K. (2021). Impact of social media use (SMU) on mental health during COVID-19 pandemic. In *Asian Journal of Psychiatry* (Vol. 63). <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2021.102767>