



Facing The Pressures Of Digital Technology: Maintaining Mental Health In The Era Of Social Media

Mira Wulandari^{1*}, Irwan Adhi Prasetya², Muhammad Faqih Dzulqarnain³, Wandu Sujatmiko⁴, Hermanto⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi DIII Teknologi Informasi, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak

Email:

mira_w@polita.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan era teknologi digital yang sudah berkembang dengan cepat dan maju memberi dampak pengaruh besar berbagai aspek dalam kehidupan masyarakat. Dengan berkembangnya era teknologi digital juga berdampak bagi yang sedang berada difase remaja dan dewasa. Di era digital, tekanan mental bisa berasal dari berbagai sumber seperti tuntutan pekerjaan, media sosial dan ekspektasi sosial. Media sosial merupakan platform dari teknologi digital yang memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Dengan pengaruh dan dampak teknologi digital yang berkembang begitu pesat, tentunya teknologi digital dapat berdampak positif dan negatif terhadap kesehatan mental termasuk pada wanita. Meskipun teknologi digital menawarkan berbagai informasi yang bermanfaat seperti konektivitas sosial dan akses informasi, dampak negatif dari penggunaan teknologi digital yang sangat berlebihan atau tidak sehat dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pemahaman tentang bagaimana menghadapi tekanan teknologi digital untuk menjaga kesehatan mental di era penggunaan media sosial.

Kata Kunci : Teknologi Digital, Mental Health, Media Sosial

ABSTRACT

The development of the digital technology era has developed rapidly and advanced has had a major impact on various aspects of people's lives. The development of the digital technology era also has an impact on those who are in their teens and adults. In the digital era, mental stress can come from various sources such as work demands, social media and social expectations. Social media is a platform for digital technology that is related to mental health. With the influence and impact of digital technology that is developing so rapidly, of course digital technology can have positive and negative impacts on mental health, including women. Although digital technology offers various useful information such as social connectivity and access to information, the negative impact of excessive or unhealthy use of digital technology can cause mental health disorders such as internet addiction, sleep disorders, depression and anxiety. This study aims to further examine the understanding of how to deal with digital technology stress to maintain mental health in the era of social media use.

Keywords: Digital Technology, Mental Health, Social Media

PENDAHULUAN

Perkembangan era teknologi digital yang sudah berkembang dengan cepat dan semakin maju memberi dampak pengaruh sangat besar di berbagai aspek kehidupan masyarakat. Dengan berkembangnya era teknologi digital juga berdampak bagi yang sedang berada di fase remaja dan dewasa. Teknologi digital pada dasarnya sistem pengoperasian yang serba otomatis dan canggih dengan sistem komputerisasi atau format yang dapat dibaca oleh komputer. Teknologi digital merupakan sebuah teknologi informasi yang lebih mengutamakan kegiatan yang dilakukan secara komputer atau digital dibandingkan menggunakan tenaga manusia (Danuri, 2019).

Salah satu teknologi yang banyak digunakan adalah media sosial. Media sosial merupakan platform dari teknologi digital yang memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Penggunaan media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan Masyarakat. Penggunaan media digital termasuk media sosial, sudah menjadi bagian dalam kehidupan remaja saat ini, sebesar 130 juta atau 48% dari total populasi remaja menggunakan media sosial *mobile* atau *gadget* (Jannah, 2020).

Di eral digital, tekanan mental bisa berasal dari berbagai sumber seperti tuntutan pekerjaan, media sosial dan ekspektasi sosial. Dengan mengidentifikasi tekanan ini, individu dapat lebih siap dan mampu

menghadapinya dengan efektif. Selain itu, teknologi digital menjadi sebuah platform utama bagi penggunaannya untuk mengekspresikan diri dan memamerkan kegiatan ataupun aktivitas sehari-hari. Yang harus diwaspadai dengan era digital yang semakin meningkat dan tren perubahan yang dramatis menuju kehidupan sosial *online* dan keinginan untuk mendapatkan perhatian sosial diperkirakan akan berdampak buruk pada kesehatan mental masyarakat, sehingga memerlukan lebih banyak perhatian terhadap layanan Kesehatan mental (Ujala et al, 2023).

Hal pendekatan yang perlu dipahami dari kesehatan mental yaitu pembentukan identitas dirinya. Pembentukan identitas tugas pengembangan utama sepanjang rentang kehidupan, terutama masa remaja dan masa dewasa (Vankerckhoven et al, 2023).

Di Indonesia remaja yang merupakan pengguna tertinggi media sosial. Remaja merupakan masa pencarian jati diri dan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa dengan berbagai perubahan baik secara biologis, pertumbuhan kognitif, sosioemosional dan pembentukan identitas (Santrock 2007, dalam Aprilia et al, 2023). Seiring dengan meningkatnya penggunaan sosial media, muncul kekhawatiran mengenai dampak dan tekanan terhadap penggunaanya yang memiliki banyak dampak negatif terhadap kesejahteraan mental adoslessen, dikarenakan sosial media telah menunjukkan peningkatan signifikan dalam kualitas, kuantitas dan

kegunaannya yang berdampak terhadap kesehatan mental.

Penggunaan media sosial berkaitan dengan dampak psikologis diantaranya permasalahan kesehatan mental. Kesehatan mental suatu keadaan emosional dan juga psikologi yang baik, Dimana individu dapat memanfaatkan kemampuan kognisi dan emosi, berfungsi dalam komunitasnya dan mampu memenuhi kebutuhan hidup (Fadya Tyora et al, 2021).

Dengan pengaruh dan dampak yang sangat besar antara teknologi digital dalam kehidupan sehari-hari untuk Wanita generasi remaja dan dewasa, sangat penting adanya peran pendukung untuk mengontrol positif dan negatif terhadap penggunaan media sosial. Dengan peran orangtua, pendidik dan profesional Kesehatan mental menjadi krusial dalam membimbing generasi muda dalam menggunakan teknologi digital secara bijaksana dan bertanggung jawab edukasi tentang manfaat dan risiko teknologi digital, serta pemahaman tentang pentingnya Batasan waktu dan penggunaan yang sehat dapat membantu mencegah dampak negatif pada kesehatan mental (Sembiring, 2024).

Kesehatan mental melibatkan pengetahuan dan tindak yang bertujuan mengembangkan serta memaksimalkan potensi, bakat dan sifat bawaan seseorang. Masalah kesehatan mental yang dapat ditimbulkan dari penggunaan media sosial oleh remaja umumnya adalah antara lain tekanan emosi, kecemasan, stress, kelelahan, depresi dan kesepian (Hilal Bashir dan Shabir Ahmad Bhat, 2017).

Media sosial menjadi wadah utama bagi pemakainya untuk mengembangkan diri dan memamerkan kegiatan ataupun aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini bisa menimbulkan rasa iri diantara pengguna lainnya. Perasaan iri ini, jika dibiarkan berlarut-larut bisa berkembang menjadi gangguan mental seperti depresi (Rosmalina dan Khaerunnisa, 2021). Selain itu, dilakukan untuk mencapai kebahagiaan pribadi dan memberikan dampak positif pada orang sekitar dan menghindari masalah gangguan mental (Rosmalina dan Khaerunnisa, 2021).

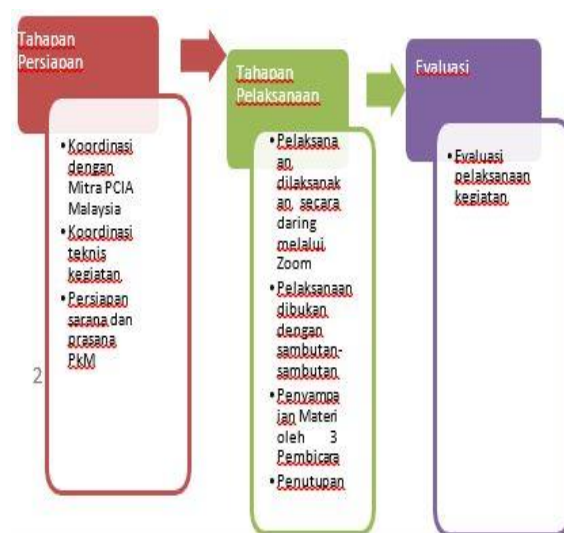
Salah satu factor penggunaan media sosial mempengaruhi perasaan mereka tentang diri sendiri dan pengaruh terhadap lingkungan sosial mereka. Hal ini terutama terlihat dalam konteks penampilan fisik dan pencapaian hidup, Dimana media sosial memberikan standar yang seringkali tidak realitas dan sulit untuk dicapai (Nayla, 2024).

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pemahaman tentang bagaimana menghadapi tekanan terhadap teknologi digital untuk menjaga kesehatan mental di era penggunaan media sosial.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian Masyarakat dilakukan secara daring melalui platform zoom dengan metode ceramah, metode tanya jawab dan metode diskusi. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat sebagai berikut:

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pemahaman tentang bagaimana menghadapi tekanan teknologi digital untuk menjaga kesehatan mental di era penggunaan media sosial.



Gambar 1. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan adanya kegiatan ini sebagai sasaran utama wanita usia subur, keluarga dan Masyarakat umum untuk menekankan pentingnya kesehatan mental terhadap dampak teknologi digital terhadap kesejahteraan psikologis.

Manfaat yang diperoleh oleh peserta kegiatan ini adalah Dimana peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, banyak peserta yang menyatakan komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 1. Manfaat Yang Diperoleh (*Outcome*)

No	Indikator	Keterangan	
		mengetahui	Belum Mengetahui
1.	Pengalaman terkait tekanan dari sosial media, terutama dalam membandingkan diri dengan orang lain	✓	
2.	Menekankan betapa pentingnya kesadaran diri (Self-Awareness) dan pembatasan konten yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan mental di era digital	✓	

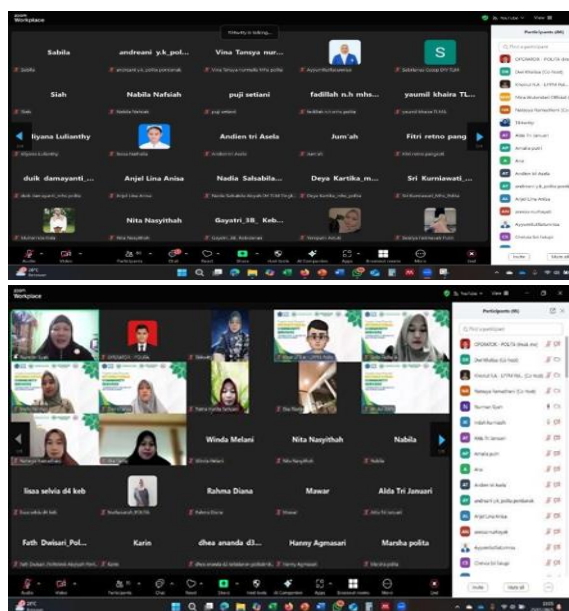
Berdasarkan tabel hasil kegiatan tersebut dapat disimpulkan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dengan dua indikator yaitu mengenai kesehatan mental pada

Perempuan dengan peran ganda menghadapi tantangan psikologis yang dapat diatasi dengan strategi coping yang efektif dan kesehatan gender yaitu kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan peran dalam keluarga dan Masyarakat semakin meningkat.

Hal tersebut sependapat dengan (World Helath Organization, 2022) kesehatan mental perempuan seringkali terabaikan akibat beban kerja yang berlebihan, tekanan sosial, serta kurangnya akses terhadap layanan kesehatan yang memadai.



Gambar 1. Penyampaian Materi Oleh Pembicara



Gambar 2. Peserta Mendengarkan Penjelasan Kesehatan Mental

Secara umum kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini telah memberikan dampak yang sangat bermanfaat yang dirasakan oleh mitra dan juga peserta yang mengikuti kegiatan ini, antara lain:

1. Meningkatkan betapa pentingnya peran ganda menghadapi tantangan psikologis yang dapat diatasi dengan strategi coping yang efektif terkait tekanan dari sosial media terutama dalam membandingkan diri dengan orang lain.
2. Kesadaran mengenai pentingnya keseimbangan peran dalam keluarga dan masyarakat semakin meningkat dengan pentingnya kesadaran diri (*self-awareness*) dan pembatasan terhadap konten yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan mental di era digital.

Dari hasil pengabdian ini, diharapkan peserta dapat memahami betapa pentingnya kesehatan mental dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Selain itu, para peserta menyatakan komitmen untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh mengenai kesadaran diri (*self-awareness*) dalam pembatasan terhadap penggunaan sosial media dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Dalam kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Internasional Community Services “Women’s Health: Be Healthy and Strong Women” Facing The Pressures Of Digital Technology: *Maintaining Mental Health In The Era Of Social Media* berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang kesehatan

Perempuan, baik dari segi mental maupun fisik. Kegiatan ini juga memberikan wawasan mengenai pentingnya menjaga keseimbangan peran dalam keluarga dan Masyarakat.

1. Kegiatan serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang kesehatan perempuan.
2. Perlu adanya dukungan lebih lanjut dalam bentuk layanan konsultasi kesehatan yang lebih mudah diakses oleh perempuan.
3. Kolaborasi dengan lebih banyak institusi dan komunitas dapat memperluas jangkauan program pengabdian ini.

Saran

Masyarakat perlu mengatasi tekanan teknologi digital terhadap kesehatan mental adalah membatasi penggunaan media sosial, menciptakan keseimbangan antara dunia online dan offline, serta mencari dukungan sosial. Selain itu, penting juga untuk mengelola informasi yang masuk, menjaga kualitas tidur dan mencari bantuan profesional jika membutuhkan.

DAFTAR PUSTAKA

Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat Kecanduan Media Sosial Pada Remaja. 3(1),41-53.
<https://doi.org/10.24198/jnc.v3i1.26928>

Bashir, Hilal., Bhat, S.A. 2017. Effect of Social Media on Mental Health: A Review. The International Journal of Indian

Psychology. Volume 4, issue 3.
<https://doi.org/20.25215/ijip.0403.134>

Danuari, M. 2019. Perkembangan dan Transformasi Teknologi Digital. Vol 15, No.2 2019.
<https://doi.org/10.53845/infokam.v15i2.178>

Fadia, T, Y., Hilma, N, A,S., & M, Adam, A. 2021. Pengaruh Cyberbullying di Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental. Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan KEwarganegaraan. Vol. 1, No. 8 2021, 257-263.
<https://doi.org/10.56393/decive.v1i8.298>

Gao, J, Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., Chen, S., Dai, J. 2020. PLOS ONE, 15(4).
<https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0231924>

Jannah, D, R, N., & Idam, R, W, A. (2022). Media Digital dalam Memberdayakan Kemampuan Berpikir Kritis Abad 21 pada Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. Jurnal BASICEDU. Vol 6, No 1 20221064-1074. ISSN 2580-1147.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i1.2124>

Nayla, N., Alghifari, A., Anisa, M., Rafaela, C., Syaffa, F, Z., Mochamad, W, R. (2024). Bahasa Indonesia Dan Resiliensi Psikologis: Peran Bahasa Meningkatkan Ketahanan Mental Individu Dalam Menghadapi Tantangan Hidup. Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi. Vol.4 NO.2 (2024).
<https://doi.org/10.51878/paedagog.v4i2.3138>

- Nauvan, M, Z., Zamxami, R., Nafais, M., Azmi, Z., & Afwan, M. (2024). Dampak Teknologi Digital Terhadap Perilaku Sosial Generasi Muda. *TECHSI-Jurnal Teknik Informatika*. Vol. 15, No.2, 2024. <https://doi.org/10.29103/techsi.v15i2.19443>
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Pengaruh Media Sosial dalam Kesehatan Mental Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58. ISSN: 2685-0702. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>
- Septiana, N, Z. (2022). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*. Vol.8, No.1, 1-13, 2021. ISSN 2355-7249. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15632>
- Ujala, Z., Muhammad, K, K., & Muna, A. (2023). Link Between Excessive Social Media Use and Psychiatric Disorders. *Annals of Medicine & Surgery*. 85(4):p 875-878, April 2023. <https://doi.org/10.1097/MS9.000000000000112>
- Vankerckhoven, Lore et al. (2023). Identity Formation, Body Image and Body-Related Symptoms: Developmental Trajectories and Associations throughout Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 52(3): 651-69. <https://doi.org/10.1007/s10964-022-01717-y>