

PERAN PSIKOLOG DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

Marsanda Wulan^{1*}

^{1*} Universitas Wijaya Putra Surabaya, Surabaya, Indonesia

marsandawulan0108@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History:

Received: 2025-11-02

Revised: 2025-12-14

Accepted: 2025-12-25

Keyword:

Mental Health;

Digital Age;

Role of Psychologists;

Adaptive Psychological Services.

ABSTRACT (English)

The development of digital technology has drastically transformed various aspects of human life. Ease of accessing information, communicating, and socializing through social media has become increasingly commonplace. This study aims to explain psychologists' contributions to maintaining and improving mental health, identify adaptive psychological services, enrich contemporary psychology literature, guide practitioners in digital service practices, and raise public awareness of the importance of mental health. This study uses a qualitative approach with descriptive methods to explore in-depth individual experiences and perceptions regarding mental health in the digital age. Psychologists play a crucial role in improving mental health through therapy services, education, research, and policy advocacy that supports the healthy use of digital technology. Psychological approaches encompass preventive, curative, rehabilitative, and advocacy measures, including the use of technology such as online counseling and app-based therapy.

How to Cite:

Wulan, M. (2025). PERAN PSIKOLOG DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL. *Resilience: Journal of Psychological Science and Profession*, 1(1), 23-28. <https://doi.org/>



<https://doi.org/>

This is an open access article under the CC-BY license



INTRODUCTION

Perkembangan teknologi digital telah mengubah berbagai aspek kehidupan manusia secara drastis. Kemudahan dalam mengakses informasi, berkomunikasi, dan bersosialisasi melalui media sosial menjadi hal yang sangat umum. Namun, teknologi digital juga membawa dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, terutama terkait penggunaan media sosial, paparan informasi yang berlebihan, cyberbullying, dan isolasi sosial.

Media sosial memungkinkan orang untuk terhubung dengan banyak orang serta berbagi pengalaman secara instan. Namun, seringkali media sosial memicu perbandingan sosial yang tidak sehat, yang berpotensi menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Informasi yang sangat banyak dan cepat tersebar secara digital juga dapat menyebabkan kelelahan mental atau burnout informasi, di mana individu merasa kewalahan menghadapi tumpukan informasi tersebut. Cyberbullying menjadi ancaman serius lainnya, dengan perilaku intimidasi, penghinaan, dan pelecehan yang dilakukan secara online bisa menyebabkan trauma emosional mendalam, depresi, dan bahkan risiko bunuh diri. Selain itu, penggunaan teknologi yang berlebihan cenderung mengurangi interaksi tatap muka, menyebabkan isolasi sosial yang memperburuk kondisi kesehatan mental secara umum.

Dari sisi positif, teknologi juga menyediakan sumber daya dan platform untuk dukungan kesehatan mental seperti aplikasi mindfulness dan terapi daring. Namun, penggunaan yang bijak dan pengelolaan batasan sangat penting untuk mengurangi efek negatifnya. Data dan penelitian menunjukkan bahwa peningkatan penggunaan teknologi digital, khususnya media sosial dan perangkat smartphone, berkorelasi dengan peningkatan kasus gangguan kecemasan, depresi, dan stres, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Alasan utama meliputi ketergantungan yang berlebihan pada teknologi, tekanan sosial yang muncul dari eksposur konten di media sosial, serta perasaan FOMO (fear of missing out) yang memperparah kecemasan.

Gangguan tidur akibat penggunaan perangkat digital yang berlebihan juga menjadi pemicu utama stres dan kesehatan mental yang menurun. Konten negatif atau tekanan sosial dari interaksi online seperti cyberbullying dan komentar negatif memperparah kondisi psikologis. Stres yang berkepanjangan dan gangguan kecemasan ini jika tidak ditangani dapat berkembang menjadi depresi berat dan masalah psikologis lainnya.

Menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital memerlukan peran penting dari psikolog dan profesional kesehatan mental. Psikolog dapat membantu individu dengan memberikan konseling dan terapi yang efektif, serta menyediakan ruang aman untuk membicarakan masalah yang dialami terkait penggunaan teknologi. Peran psikolog juga meliputi pengembangan program pendidikan dan peningkatan kesadaran publik tentang dampak negatif dari teknologi digital terhadap kesehatan mental. Mereka dapat bekerja sama dengan pembuat kebijakan untuk mengatur penggunaan teknologi yang sehat dan aman, serta mengadvokasi kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat.

Selain itu, psikolog juga memanfaatkan teknologi untuk menyediakan terapi daring dan aplikasi pendukung kesehatan mental, membuat layanan lebih accessible. Peran ini menjadi sangat krusial mengingat perkembangan teknologi yang terus berjalan dan tantangan mental yang semakin kompleks. Dengan kolaborasi antara psikolog, teknologi, komunitas, dan pembuat kebijakan,

masyarakat dapat lebih siap menghadapi tantangan kesehatan mental di era digital dan memanfaatkan teknologi untuk mendukung kesejahteraan psikologis secara optimal. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan kontribusi psikolog terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental, mengidentifikasi layanan psikologis adaptif, memperkaya literatur psikologi kontemporer, memandu praktisi dalam praktik layanan digital, dan meningkatkan kesadaran publik akan pentingnya kesehatan mental.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk menyelidiki dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan, stres, dan depresi. Teknik pengumpulan data meliputi kuesioner untuk data kuantitatif, wawancara semi-terstruktur untuk informasi kualitatif, dan tinjauan pustaka untuk mendukung landasan teori. Populasi penelitian terdiri dari remaja atau dewasa muda pengguna teknologi digital dan media sosial, yang dipilih melalui teknik purposive sampling atau snowball sampling. Data kuantitatif dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menentukan distribusi dan tingkat dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental, sementara data kualitatif dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait pengalaman dan persepsi responden.

RESULT AND DISCUSSION

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan individu di mana seseorang menyadari kemampuannya sendiri, mampu mengelola stres kehidupan yang wajar, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi terhadap komunitasnya. Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan jiwa, tetapi keadaan di mana individu merasa tentram, mampu berfungsi dengan baik secara emosional dan sosial, serta memiliki kemampuan beradaptasi dengan tekanan hidup sehari-hari. WHO menekankan pentingnya keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial bagi kesehatan mental yang optimal. Masalah kesehatan mental di era digital meliputi kecanduan digital, perundungan siber, dan ketakutan akan kehilangan (FoMO). Kecanduan digital mengganggu fungsi sehari-hari, yang menyebabkan gangguan tidur, penurunan produktivitas, dan isolasi dari aktivitas sosial. Perundungan siber dapat menyebabkan kecemasan, depresi, trauma emosional, dan bahkan risiko bunuh diri. FoMO adalah ketakutan akan kehilangan tren media sosial, yang meningkatkan stres dan kecemasan.

Psikolog memainkan peran penting dalam menyediakan layanan terapi dan konseling untuk membantu individu mengatasi masalah kesehatan mental dan

stres yang disebabkan oleh tekanan hidup, termasuk dampak era digital. Mereka juga mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan risiko penggunaan teknologi digital, melakukan penelitian untuk memahami dampak teknologi terhadap kesehatan mental, dan mengadvokasi kebijakan publik yang mendukung sistem kesehatan mental dan penggunaan teknologi yang sehat.

Teori-teori psikologi yang berkaitan dengan kesehatan mental meliputi teori penanggulangan stres, teori penentuan nasib sendiri, dan teori komunikasi digital. Psikologi digital mempelajari bagaimana manusia berinteraksi dengan teknologi, seperti komputer, internet, dan media sosial, dengan mengkaji perilaku, emosi, dan pola pikir individu dalam konteks penggunaan teknologi digital. Implikasi psikologis dari penggunaan media sosial dan internet mencakup potensi positif seperti memperkuat hubungan sosial, dukungan emosional melalui komunitas daring, dan akses ke informasi kesehatan mental, serta potensi negatif seperti kecemasan, depresi, kejenuhan informasi, perundungan siber, ketergantungan, dan penurunan interaksi sosial tatap muka.

Peran Psikolog dalam Meningkatkan Kesehatan Mental di Era Digital

Psikolog memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental di era digital melalui langkah-langkah preventif, kuratif, rehabilitatif, dan advokasi. Mereka mengedukasi masyarakat tentang penggunaan teknologi digital secara bijak dan mengenali tanda-tanda gangguan kesehatan mental. Mereka berkontribusi dalam kampanye kesadaran kesehatan mental di media sosial dan platform digital lainnya, serta menawarkan lokakarya untuk meningkatkan ketahanan digital. Peran saat ini meliputi layanan konseling daring dan telepsikologi, yang menyediakan akses mudah ke dukungan psikologis tanpa hambatan geografis. Psikoterapi berbasis teknologi, seperti Terapi Perilaku Kognitif (CBT) daring dan aplikasi mindfulness, merupakan bagian dari pendekatan kuratif untuk mengatasi gangguan kecemasan, depresi, dan stres yang berkaitan dengan penggunaan teknologi.

Peran rehabilitatif meliputi dukungan pascatrauma bagi pasien yang mengalami trauma akibat pengalaman daring yang negatif, dan mengembangkan program terapi kelompok berbasis komunitas digital. Peran advokasi dan kebijakan meliputi pemberian masukan tentang regulasi kesehatan mental digital, mempromosikan kebijakan pemerintah untuk literasi digital yang sehat, dan berkolaborasi dengan sekolah, perusahaan, dan platform digital untuk menciptakan lingkungan daring yang aman dan kondusif bagi kesehatan mental. Berdasarkan hal itu, psikolog memainkan peran multifaset dalam mengatasi tantangan kesehatan mental di era digital, dengan fokus pada langkah-langkah

preventif, kuratif, rehabilitatif, dan advokasi. Dengan memanfaatkan teknologi, mereka bertujuan untuk menyediakan dukungan psikologis yang lebih mudah diakses dan menjangkau khalayak yang lebih luas di semua lapisan masyarakat.

Tantangan dan Strategi yang Dihadapi Psikolog di Era Digital

Psikolog di era digital menghadapi beberapa tantangan, termasuk menjaga kualitas layanan terapi, memastikan isu-isu etika dan privasi, menavigasi persaingan teknologi, mengelola ketergantungan klien pada media sosial, serta mengelola beban kerja dan potensi kewirausahaan. Pergeseran dari layanan tatap muka ke layanan daring menghadirkan tantangan dalam menjaga efektivitas terapi dan konseling, karena interaksi tidak langsung dapat memengaruhi hubungan terapeutik. Memastikan kerahasiaan dan privasi data klien merupakan hal yang kompleks, dan mengelola pelanggaran serta penyalahgunaan data merupakan perhatian utama.

Psikolog harus menguasai teknologi dan platform digital baru agar tetap kompetitif dan relevan dalam menyediakan layanan modern. Klien menghadapi masalah baru terkait penggunaan teknologi, seperti kecanduan media sosial, stres akibat kelebihan informasi, dan isolasi sosial. Untuk mengatasi tantangan ini, psikolog harus meningkatkan kompetensi teknologi dan digital, memperkuat etika profesional dan perlindungan data, menyediakan edukasi dan literasi digital bagi klien, mengembangkan layanan psikologi berbasis teknologi, berkolaborasi dengan institusi dan platform digital, serta merancang pendekatan dan intervensi terapeutik khusus untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang muncul akibat fenomena digital.

CONCLUSION

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang meliputi kemampuan mengelola stres, berfungsi secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas. Di era digital, tantangan kesehatan mental semakin kompleks, seperti kecanduan digital, perundungan siber, dan FoMO, yang berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis individu. Psikolog memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental melalui layanan terapi, edukasi, penelitian, serta advokasi kebijakan yang mendukung penggunaan teknologi digital yang sehat. Pendekatan psikologis meliputi langkah preventif, kuratif, rehabilitatif, dan advokasi, termasuk pemanfaatan teknologi seperti konseling daring dan terapi berbasis aplikasi. Namun, psikolog juga menghadapi berbagai tantangan, termasuk menjaga kualitas layanan, etika dan privasi data, serta adaptasi terhadap perkembangan teknologi. Oleh karena itu, peningkatan

kompetensi teknologi, penerapan etika profesional yang ketat, dan kolaborasi lintas sektor sangat diperlukan untuk mengoptimalkan peran psikolog dalam menghadapi permasalahan kesehatan mental di era digital.

REFERENCES

- Daulay, L. S., Mardianto, M., & Nasution, M. I. P. (2023). Literasi sehat untuk menjaga kesehatan mental anak di era digital. *Jurnal Raudhah*, 11(1).
- Efendi¹, E., Salam, M. A. H., Daffa, M., Sanjaya⁴, S., & Azmi⁵, R. N. (2023). Peran Komunikasi Media Sosial Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental.
- Karyati, E., & Julisawati, E. A. (2025). Kesehatan Mental Mahasiswa di Era Digital: Tinjauan Literatur Psikologi Klinis dan Sosial. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(2), 442-451.
- Leuwol, F. S., Jamin, N. S., & Ayu, S. K. (2023). Psikologi multikultural dalam praktik: Menghadapi tantangan kesejahteraan mental di era global dengan pemahaman dan pendekatan yang beragam. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 2(08), 649-659.
- Pertiwi, A. R., & Sihotang, H. (2023). Upaya Sekolah Meningkatkan Kesehatan Mental Peserta Didik Di Era Digital. *JURNAL PSIKO EDUKASI: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*, 21(2), 1412-9310.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi, S. (2020). Kesehatan mental di era digital: Peluang pengembangan layanan profesional psikolog. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337-348.
- Wijaya, A. S., Afnita, N., & Wandu, J. I. (2023). Peran Edukasi Spritual Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Orang Tua. *Journal of Humanity Dedication*, 1(1), 30-36.