

KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL: TINJAUAN NARATIF DAMPAK MEDIA SOSIAL DAN TEKNOLOGI DIGITAL PADA KESEHATAN MENTAL DAN UPAYA UNTUK MENGATASINYA

*Kemal Akbar Suryoadji¹, Najma Ali¹, Reynardi Larope Sutanto^{1,2}, Christopher Christian^{1,3}, Elza Nur Warsa Putra¹, Muhammad Faruqi^{1,4}, Kevin Tadeus Simanjuntak¹, Ilham Qurrota A'yun¹,
Dhanis Adrianto Setyawan¹, Rizki Fauzi Suskhan¹

¹Faculty of Medicine, Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

²Royal Society for Public Health, London, United Kingdom

³Leiden University Medical Center, Leiden, Netherlands

⁴Faculty of Medical Sciences, Newcastle University, Newcastle upon Tyne, United Kingdom

ABSTRAK

Perkembangan teknologi digital telah mengubah gaya hidup dan perilaku manusia secara mendalam, terutama melalui penggunaan media sosial dan internet dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, dampaknya terhadap kesehatan mental manusia sangat kompleks. Penelitian ini mengulas secara mendalam dampak media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental, serta upaya yang dilakukan untuk mengatasi dampak tersebut. Studi ini menggunakan metode studi kepustakaan dengan menganalisis berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan dokumen lainnya. Pencarian dilakukan melalui Google Scholar dan pencarian manual dengan kata kunci. Kriteria inklusi meliputi artikel-artikel yang diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2024, tersedia secara daring, dan memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian. Kriteria eksklusi mencakup artikel yang tidak tersedia secara bebas, tidak berhubungan langsung dengan topik penelitian, atau memiliki kualitas metodologi yang rendah. Pengaruh media sosial dan teknologi digital terhadap kesehatan mental sangat kompleks dan beragam. Berbagai studi menunjukkan enam poin sintesis, termasuk dampak media sosial pada kesehatan mental, perasaan kesepian dan isolasi, paparan berita negatif, upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online, kontrol diri digital, dan peran kebijakan pemerintah. Upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online menjadi perhatian utama dalam mengatasi dampak negatif tersebut. Era digital membawa dampak kompleks pada kesehatan mental manusia. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan secara hati-hati manfaat dan risiko penggunaan media sosial dan teknologi digital. Dukungan kesehatan mental online dan regulasi pemerintah merupakan bagian integral dari solusi untuk menjaga kesehatan mental individu dan masyarakat di era digital yang terus berkembang.

Kata Kunci

Kesehatan Mental, Era Digital, Sosial Media

Abstrack

The development of digital technology has deeply transformed human lifestyles and behaviors, especially through the use of social media and the internet in daily life. Nevertheless, its impact on human mental health is highly complex. This research extensively reviews the impact of social media and digital technology on mental health, as well as efforts to address these impacts. This study employs a literature review method by analyzing various sources such as books, journals, and other documents. Searches were conducted via Google Scholar and manual searches using the keywords "(Mental Health) AND (Digital Era)". Inclusion criteria include articles published between 2018 and 2024, available online, and directly relevant to the research topic. Exclusion criteria include articles not freely available, not directly related to the research topic, or of low methodological quality. The influence of social media and digital technology on mental health is highly complex and diverse. Various studies indicate six synthesis points, including the impact of social media on mental health, feelings of loneliness and isolation, exposure to negative news, efforts in online mental health prevention and support, digital self-control, and the role of government policies. Efforts in online mental health prevention and support are of primary concern in addressing these negative impacts. The digital era brings complex impacts on human mental health. Therefore, it is crucial to carefully consider the benefits and risks of social media and digital technology use. Online mental health support and government regulation are integral parts of the solution to maintain the mental health of individuals and society in the continuously evolving digital era.

Keywords

Stunting, Risk Factors, Mapping, Spasial Analysis

Received : 15 Januari 2024

Revise : 19 Januari 2024

Accepted : 5 Maret 2024

Correspondence*: Kemal Akbar

Universitas Indonesia

Email: kemal.akbar@ui.ac.id

Pendahuluan

Memasuki era digital, hampir seluruh aktivitas kehidupan manusia bergantung pada pemanfaatan teknologi digital sebagai penggerak utama. Teknologi digital bukan lagi sekedar pelengkap, tetapi menjadi komponen utama dalam kehidupan sehari-hari. Munculnya teknologi telah mempermudah segala hal, mulai dari pengolahan serta penyebaran data dan informasi.¹ Perkembangan teknologi mempunyai dampak yang luar biasa terhadap masyarakat, di Indonesia sendiri terdapat 51,79% populasi yang sudah menggunakan internet dan terdampak atasnya.² Perkembangan internet yang pesat telah mengubah manusia secara mendalam dalam berbagai aspek. Pada tingkat mikro, perkembangan internet membawa dampak besar terhadap kehidupan sehari-hari masyarakat dalam hal kebiasaan, gaya hidup, preferensi, dan sikap. Pada tingkat makro, internet telah berkontribusi dalam mendorong perkembangan ekonomi, mendorong industri, dan mengurangi biaya transaksi.³ Internet telah mempermudah proses manusia berkomunikasi, menimbulkan adanya preferensi untuk menulis daripada berbicara. Seiring dengan transformasi digital yang merajalela di seluruh dunia, permasalahan kesehatan mental terkait dengan penggunaan media sosial dan teknologi digital menjadi sebuah isu global yang mendesak untuk ditangani. Negara-negara di berbagai belahan dunia menghadapi tantangan serupa dalam mengelola dampak psikologis dari eksposur yang terus meningkat terhadap platform-platform digital.⁴

Frekuensi penggunaan internet melalui gawai turut mempengaruhi kondisi relasi dengan orang terdekat.⁵ Dukungan sosial terkait dengan peningkatan kondisi mental, peningkatan kepuasan hidup, dan pengurangan isolasi. Semakin besar dukungan sosial, semakin besar pula pengaruh positifnya dan semakin besar pula tingkat kesejahteraannya.⁶ Selain itu, penggunaan gawai mempengaruhi gangguan fungsi otak karena adanya gangguan neuroplastisitas saraf. Peningkatan penggunaan dapat mempengaruhi fungsi otak mempengaruhi tidur, kemampuan kognitif, dan meningkatkan risiko penyakit mental.⁷

Di sisi lain, teknologi selalu menjadi pedang bermata dua yang menghadirkan risiko dan manfaat.⁸ Meski dengan berbagai risiko, berbagai macam intervensi dan teknologi yang mendukung kondisi

mental telah hadir.⁹ Perkembangan teknologi terbukti membawa dampak positif dalam mengurangi depresi dan kecemasan. Pada anak-anak, penelitian menemukan teknologi dapat meningkatkan kognisi, keterampilan, dan kreativitas.⁷ Namun, intervensi dengan teknologi digital memiliki berbagai limitasi dan tantangan. Terdapat banyak intervensi yang bermunculan, tetapi saat ini masih kurang bukti mengenai keamanan, privasi, dan efektivitas dari penggunaan jangka panjangnya sendiri.⁹

Dalam penggunaannya, tentunya penting untuk menyeimbangkan penggunaan teknologi digital untuk mendukung kesehatan mental. Dengan terus berkembangnya teknologi, hal ini dapat menjadi semakin kompleks dibanding saat ini. Oleh karena itu, krusial untuk menggali lebih dalam kondisi kesehatan mental di era digital dan berbagai aspek yang bisa membawa dampak positif maupun negatif.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan dan berfokus pada nilai-nilai, budaya, dan norma yang berkembang dalam konteks sosial terkait dengan kesehatan mental dan era digital. Khususnya, studi ini mengkaji populasi individu yang aktif menggunakan media sosial dan teknologi digital di berbagai rentang usia. Penelitian dilakukan selama periode lima bulan, dari Agustus hingga Desember 2023. Tidak ada pengumpulan data langsung dari lapangan dalam penelitian ini. Sumber referensi seperti buku, jurnal, dan dokumen lainnya digunakan, kemudian dianalisis secara menyeluruh.

Pencarian dokumen dilakukan dengan kata kunci "*(Mental Health) AND (Digital Era)*" melalui Google Scholar dan pencarian manual. Hasil penelusuran ini kemudian disajikan dalam pembahasan dampak Kesehatan. Variabel yang dipertimbangkan dalam penelitian ini meliputi penggunaan media sosial dan teknologi digital, perilaku online, dampak psikologis, dan upaya-upaya untuk mengatasi masalah kesehatan mental yang terkait. Kriteria inklusi meliputi artikel-artikel yang terbit dalam rentang waktu 2018-2024, tersedia secara daring, dan memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian ini. Kriteria eksklusi mencakup artikel-artikel yang tidak tersedia secara bebas atau berlangganan, tidak berhubungan langsung dengan

topik penelitian, atau memiliki kualitas metodologi yang rendah.

Hasil

Pengaruh media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental sangat kompleks dan berdampak luas. Terdapat enam sintesis poin yang menjadi hasil dari pencarian literatur pada berbagai studi, diantaranya adalah dampak media sosial pada

kesehatan mental, *loneliness* dan isolasi, paparan berita negatif, upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online, kontrol diri digital, dan peran kebijakan pemerintah.

Penjelasan untuk tiap hasil studi yang didapatkan pada tinjauan narasi dapat dilihat pada tabel 1. Tabel 1 menyajikan hasil studi yang merangkum dampak media sosial terhadap kesehatan mental serta aspek terkait lainnya. Media sosial, meskipun memiliki potensi untuk memberikan semangat, juga dapat memicu depresi dengan perbedaan dampak antara platform seperti Facebook dan Instagram. Penggunaan media sosial juga dapat meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi, meskipun ada juga dampak positif yang bisa diambil dari interaksi online. Paparan berita negatif dan hoaks di media sosial dapat meningkatkan kecemasan dan depresi. Namun, internet juga bisa digunakan sebagai alat pencegahan dan dukungan untuk kesehatan mental, dengan pentingnya layanan online yang aman dan akurat serta pengenalan tanda-tanda yang menunjukkan perlunya bantuan kesehatan mental. Pengendalian diri menjadi kunci, mengingat media sosial dapat menjadi kecanduan dan sulit untuk diatur. Dukungan dan regulasi pemerintah juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan online yang lebih aman dan mendukung bagi kesehatan mental pengguna media sosial dengan penambahan anggaran dan kebijakan yang jelas.

Tabel 1. Penjelasan hasil studi

Hasil sintesis studi	Penjelasan
Dampak Media Sosial pada Kesehatan Mental	Media sosial bisa memberi semangat tapi juga memicu depresi. Facebook bisa baik, Instagram lebih buruk. Media sosial bisa buat kesepian, tapi juga ada efek positif.
Loneliness dan Isolasi	Pengendalian diri online penting untuk atasi masalah.
Paparan Berita Negatif	Media sosial bisa sebar hoaks yang bikin cemas. Kecemasan dan depresi bisa jadi parah karena ini. Internet bisa bantu pencegahan dan dukungan kesehatan mental.
Upaya Pencegahan dan Dukungan Kesehatan Mental	Layanan online harus aman dan akurat. Tanda-tanda perlu bantuan kesehatan mental harus diwaspadai.
Kontrol Diri Digital	Media sosial gampang bikin kecanduan. Pengendalian diri online penting dan bisa jadi sulit. Tanda-tanda perlu bantuan mental harus diakui.
Peran Kebijakan Pemerintah	Regulasi dan dukungan pemerintah penting untuk kesehatan mental online. Penambahan anggaran dan kebijakan yang jelas bisa bantu.

Dampak Media Sosial pada Kesehatan Mental

Sebagai suatu inovasi yang tergolong masih baru, media sosial memiliki dampak yang kompleks terhadap kesehatan manusia. Dalam aspek kesehatan mental, berbagai penelitian telah mencoba mengaitkan media sosial dengan efek-efek psikologis, baik efek positif maupun negatif.¹⁰ Di satu sisi, media sosial dapat menjadi tempat untuk mendapatkan pujian atau pendapat dari ratusan teman virtual yang bisa meningkatkan semangat moral.¹¹ Selain itu, media sosial juga dapat membantu individu dalam pengembangan pengetahuan atau identitas diri tanpa gangguan dari figur berwenang yang kerap menghakimi di lingkungan nyata.¹² Media sosial juga memungkinkan interaksi sosial dan konektivitas dengan orang-orang yang memiliki minat, pemikiran, perasaan, atau rasa keanggotaan yang

sama.¹³ Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.¹⁴ Beberapa studi telah menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memicu munculnya gejala depresi, rendahnya harga diri, kecemasan tentang penampilan fisik, dan ketidakpuasan terhadap tubuh.^{15,16} Kecanduan atau adiksi terhadap media sosial juga dilaporkan meningkat seiring dengan semakin tingginya angka penetrasi internet pada masyarakat.¹⁷

Jenis media sosial sendiri diketahui memiliki efek yang berbeda terhadap kesehatan mental manusia.¹⁸ Semenjak kemunculan teknologi komunikasi nirkabel melalui internet pada dekade 1990-an, berbagai perusahaan media sosial telah datang dan pergi. Pada tahun awal dekade 2000-an, MySpace merupakan media sosial dengan jaringan terluas. Namun, posisi tersebut telah perlahan direbut oleh berbagai media sosial lainnya, seperti Facebook, Youtube, dan Tiktok.¹⁹ Di Indonesia sendiri, ketiga media sosial tersebut merupakan tiga media sosial non-pesan singkat yang paling dominan di masyarakat pada tahun 2023.²⁰ Keterangan masing-masing platform ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik tiap media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan mental

Media Sosial	Karakteristik	Dampak Terhadap Kesehatan Mental
Facebook	Terhubung dengan orang lain, berbagi pengalaman, potensi positif	Pengurangan tingkat kepuasan diri, risiko kecanduan Dampak buruk terhadap kesehatan mental,
Instagram	Fokus pada foto dan video dengan standar tinggi, risiko dampak buruk lebih tinggi	peningkatan standar, pengganggu remaja
X (sebelumnya dikenal sebagai Twitter)	Komunitas virtual berbasis kalimat, lebih apa adanya	Kurangnya dampak buruk terhadap kesehatan mental

Facebook, sebagai sebuah media sosial yang sudah cukup lama berdiri dan terbesar di antara ketiganya, memiliki potensi positif dalam mempromosikan kesehatan mental. Pengguna dapat terhubung dengan orang lain, termasuk profesional kesehatan mental, dan berbagi pengalaman mereka dengan mereka yang mungkin menghadapi tantangan kesehatan mental serupa.¹⁸ Namun, penggunaan berlebihan Facebook juga dapat berisiko. Sebuah penelitian dari Park dkk. (2013) menunjukkan bahwa penggunaan intensif Facebook dapat mengurangi tingkat kepuasan diri dan kehidupan seseorang.²¹ Di sisi lain, media sosial seperti Instagram ditemukan memiliki dampak yang relatif lebih buruk terhadap kesehatan mental. Fokus Instagram pada media foto dan video yang sarat dengan teknologi penyuntingan digital membuat platform ini dikenal penuh dengan standar tinggi dan kebohongan.²² Dampak buruk Instagram mendorong di Inggris untuk mengadvokasi fitur tanda peringatan terhadap gambar hasil suntingan yang kerap menjadi faktor pengganggu kesehatan mental, khususnya pada populasi remaja.²³ Hal ini berbanding terbalik dengan platform media sosial lain, seperti X (sebelumnya dikenal sebagai Twitter), yang dikenal lebih apa adanya (*sense of realness*) sebagai sebuah komunitas virtual berbasis kalimat.²⁴

Loneliness dan Isolasi: Kontradiksi Interaksi Sosial Online

Dengan segala manfaat yang ditawarkan, nyatanya media sosial memiliki dampak buruk tersendiri, khususnya bagi kesehatan mental seseorang. Sebuah penelitian potong melintang yang dilakukan di Lebanon menunjukkan adanya korelasi antara media sosial dengan rasa kesepian atau loneliness.²⁵ Pola yang sama terlihat pada sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecanduan media sosial dengan kesepian ($p = 0,306$).²⁶

Korelasi antara media sosial dengan rasa kesepian tidak dapat disimpulkan dengan mudah. Berbagai penelitian lain justru menemukan adanya dampak positif bagi rasa kesepian seseorang. Sebuah teori baru mengusulkan bahwa media sosial dan rasa kesepian merupakan dua hal yang bidireksional dan dinamis serta multifaktor.²⁷

Perilaku dan intensi seseorang dalam menggunakan media sosial menentukan apakah seseorang akan menerima manfaat atau justru rasa kesepian terus berlanjut dalam diri seseorang. Media sosial berdampak positif ketika menjadi wadah untuk meningkatkan hubungan yang sudah ada atau membangun hubungan baru. Namun, rasa kesepian bisa terbentuk ketika media sosial ditujukan untuk lari dari dunia sosial dan menghindari.²⁷

Durasi penggunaan sosial media berkorelasi secara signifikan dalam meningkatkan *loneliness* ($p < 0,001$). Sebuah penelitian eksperimental menunjukkan bahwa subjek yang menggunakan media sosial maksimal 10 menit setiap harinya selama 3 minggu memiliki penurunan pada depresi dan rasa kesepian dibandingkan kelompok yang tidak direstriksi penggunaannya.²⁸

Paparan Berita Negatif: Kecemasan dan Hoaks di Era Digital

Sosial media memungkinkan penyebaran informasi yang cepat dan meluas secara langsung. Semua kalangan bisa menyebarkan informasi dengan berbagai bentuk seperti tulisan, gambar, maupun video dalam sosial media baik itu berupa informasi yang benar maupun misinformasi atau hoax.^{29,30} Di Indonesia, pada tahun 2023 melansir Data Reportal diperkirakan 167 juta penduduk memiliki media sosialnya sendiri. Sejumlah 153 juta penduduk pengguna sosial media berusia diatas 18 tahun.³¹ Secara global, pengguna aktif media sosial diperkirakan mencapai 4,76 miliar atau setara 59,4% dari total populasi di dunia.³²

Faktor yang berperan dalam penerimaan misinformasi khususnya informasi mengenai kesehatan terdapat 3 faktor, yaitu health-related anxiety, keyakinan terhadap misinformasi yang sudah ada sebelumnya karena individu lebih senang menerima informasi yang sejalan dengan keyakinannya, dan paparan berulang terhadap misinformasi.³³ Ketiga faktor tersebut memiliki hubungan yang positif terhadap penerimaan misinformasi khususnya kesehatan.

Upaya Pencegahan dan Dukungan Kesehatan Mental Online

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dari kesejahteraan individu yang harus diperhatikan. Di era digital, teknologi internet telah membuka peluang untuk upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online yang memiliki potensi besar untuk membantu individu yang memerlukan bantuan. Terdapat berbagai aspek dan temuan penting yang disajikan dalam sumber jurnal terverifikasi terkait dengan upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online. Salah satu elemen kunci dalam upaya pencegahan kesehatan mental online adalah memberikan informasi yang akurat dan terpercaya. Berdasarkan penelitian, platform online memegang peran yang sangat penting dalam menyediakan akses yang mudah ke informasi yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental.³⁴ Dengan cara ini, individu dapat lebih memahami gejala dan kondisi kesehatan mental mereka, yang pada gilirannya dapat mengurangi stigma yang sering melekat pada masalah tersebut. Informasi yang tepat juga dapat membantu individu merasa lebih mampu untuk mengatasi masalah mereka sendiri atau mengenali kapan saatnya untuk mencari bantuan profesional.

Selain memberikan informasi, dukungan kesehatan mental online juga mencakup layanan konseling dan terapi jarak jauh. Terapi daring untuk kesehatan mental telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Layanan ini memberikan alternatif bagi individu yang mungkin memiliki kendala geografis atau waktu dalam mencari bantuan dari tenaga profesional. Terapi online juga bisa menjadi pilihan yang lebih nyaman bagi individu yang mungkin merasa tidak nyaman dengan terapi tatap muka.³⁵

Untuk menyimpulkan, upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online memiliki potensi besar dalam meningkatkan kesejahteraan mental individu. Namun, penting untuk memastikan bahwa sumber informasi diverifikasi dan bahwa ada regulasi yang ketat untuk menjaga kualitas layanan online. Perlindungan privasi dan keamanan juga

harus menjadi prioritas utama. Dengan perhatian dan perhatian yang cermat terhadap perkembangan ini, kita dapat menciptakan lingkungan online yang mendukung kesehatan mental individu dengan lebih baik.

Kontrol Diri Digital: Mengelola Waktu Online dan Tanda-tanda Butuh Bantuan Kesehatan Mental

Koneksi internet seluler dan perangkat portabel mudah diakses kapanpun dan dimanapun, hal ini membuat aksesibilitas terhadap sosial media begitu mudah. Kemudahan dalam mengakses dan ketersediaan sumber untuk mengakses sosial media tersebut membuat pengendalian diri terhadap penggunaan sosial media cukup sulit. Terlebih lagi, dalam situasi ketika pengguna media sosial memiliki kewajiban lainnya yang seharusnya diprioritaskan, penggunaan media sosial dapat menjadi kegagalan dalam mengendalikan penggunaan sosial media. Kegagalan mengendalikan diri dalam penggunaan sosial tersebut seringkali menimbulkan rasa bersalah meskipun waktu yang dihabiskan, digunakan untuk bersenang-senang. Khususnya, apabila kegagalan dalam mengendalikan penggunaan media sosial terjadi dengan menunda-nunda tugas ataupun kepentingan lainnya sehingga pada akhirnya menimbulkan berkurangnya kepuasan hidup.³⁶

Pengendalian diri yang baik diasosiasikan dengan dampak positif yang berkepanjangan pada kualitas hidup. Sedangkan, pada orang dengan pengendalian diri rendah terlihat masalah pada karir dan perkembangan masalah mental.³⁷ Langkah pengendalian diri dibagi menjadi penghambatan proaktif dan reaktif. Kontrol diri proaktif menjadi cara yang lebih efektif karena dapat mencegah terjadinya kegagalan dalam pengendalian diri berkaitan dengan sosial media. Bentuk pengendalian diri proaktif adalah memberikan batas waktu tertentu untuk menggunakan sosial media, seperti tidak menggunakan sosial media ketika sedang makan, belajar, dan pembatasan lainnya. Cara lain yang dapat digunakan untuk pencegahan adalah membatasi akses langsung ke media sosial, seperti meninggalkan gawai di ruangan yang berbeda saat bekerja. Di sisi

lain, kontrol diri reaktif merupakan mekanisme pengendalian diri yang dilakukan ketika tanda gangguan akibat media sosial mulai dirasakan. Cara yang bisa dilakukan untuk kontrol diri reaktif ini, seperti berbicara kepada diri sendiri bahwa melakukan pekerjaan lebih penting daripada bermain media sosial. Selain itu, cara yang lebih efektif dalam mengendalikan diri adalah dengan melakukan intervensi lebih awal dan berorientasi pada kesenangan, daripada melakukan intervensi di kemudian hari.³⁸

Terdapat beberapa tanda yang dapat diperhatikan untuk mengetahui kebutuhan mencari bantuan psikologis dari profesional, yaitu: (1) merasakan kesedihan lebih dari dua minggu, (2) mengalami gangguan tidur, (3) pola makan terganggu, (4) mengalami ketakutan yang tidak bisa dijelaskan, (5) merasa panik dan jantung berdebar tanpa bisa mengontrol pernapasan, (6) tingkat energi menurun, (7) merasa putus asa, (8) perilaku berubah secara drastis, (9) perubahan suasana hati yang memengaruhi kegiatan sehari-hari, (10) merasa stres, khawatir, gelisah, atau gugup sepanjang waktu, (11) terlibat dalam perkelahian, (12) merasa ingin tidur dan tidak terbangun, dan (13) menggunakan alkohol atau obat-obatan untuk mengatasi gangguan.³⁹

Peran Kebijakan Pemerintah: Regulasi dan Inisiatif untuk Mendukung Kesehatan Mental Online

Hingga tahun 2023, regulasi yang mengatur tentang layanan kesehatan mental di Indonesia adalah UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. UU ini mengatur tentang upaya promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif.⁴⁰ Meskipun belum maksimal, UU ini telah membawa momentum dalam perbaikan penanganan kesehatan mental di Indonesia.

Di Kementerian Kesehatan sendiri, alokasi anggaran untuk pembinaan kesehatan jiwa terbilang cukup kecil, yaitu Rp37.581.556.000 dari total anggaran kesehatan Rp176,7 triliun pada tahun 2022.⁴¹ Anggaran kesehatan jiwa Indonesia paling rendah dibandingkan negara berpenghasilan

menengah dan rendah lain.⁴² Namun, terdapat beberapa program dan upaya yang dilakukan oleh Kemenkes untuk mengatasi permasalahan kesehatan jiwa. Salah satu di antaranya adalah peluncuran aplikasi Sehat Jiwa yang dapat digunakan untuk melakukan skrining mandiri dan pemberian edukasi pada tahun 2015.⁴³

Meskipun begitu, pelayanan kesehatan mental di Indonesia masih perlu banyak berbenah. Hal pertama yang masih menjadi masalah adalah ketersediaan fasilitas pelayanan kesehatan jiwa yang masih minim. Pada tahun 2022, hanya 50% dari 10.32 unit Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) yang dapat memberikan pelayanan kesehatan jiwa. Selain itu, terdapat 4 provinsi yang belum memiliki RS Jiwa dan hanya 40% RS Umum yang memiliki fasilitas pelayanan kesehatan jiwa. Hal kedua yang sedikit banyak menyebabkan permasalahan pertama adalah jumlah psikiater yang masih sangat kurang. Rasio psikiater di Indonesia saat ini adalah 1:200.000 penduduk, jauh dari standar ideal WHO 1:30.000 penduduk. Secara sebaran pun mereka masih terpusat di kota-kota besar.⁴⁴

Kondisi ini diparah dengan adanya perubahan regulasi yang baru saja terjadi mengenai pelayanan kesehatan mental. Pada tahun 2023, UU Kesehatan Jiwa dilebur ke dalam UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Sayangnya, bersamaan dengan peleburan tersebut, 91 pasal dari UU Kesehatan Jiwa berkurang menjadi hanya 12 pasal di UU Kesehatan baru.⁴⁵ Memang Kementerian Kesehatan mengatakan bahwa regulasi lebih lanjut akan diatur dalam Peraturan Pemerintah (PP), tetapi apabila dibandingkan dengan UU tentu PP memiliki kekuatan yang lebih terbatas, khususnya dalam menjangkau sektor selain kesehatan. Hal ini dikhawatirkan akan menghilangkan momentum yang telah dibangun dalam iklim penanganan kesehatan jiwa yang telah dibangun oleh UU Kesehatan Jiwa sebelumnya. Untuk memastikan momentum penanganan kesehatan jiwa tetap berlanjut dengan baik, Kementerian Kesehatan perlu segera menyusun PP yang kuat, mengikat, dan

mampu laksana. Selain itu, Kementerian Kesehatan juga perlu meningkatkan anggaran untuk kesehatan jiwa. Seperti yang sudah dibahas, Indonesia merupakan negara dengan anggaran kesehatan jiwa paling rendah dibandingkan negara berpenghasilan menengah dan rendah lain. Kurangnya anggaran merupakan salah satu penyebab program layanan kesehatan jiwa dan akses terhadap pelayanan kesehatan jiwa belum maksimal. Dengan lebih banyak anggaran, pemerintah akan dapat meningkatkan akses terhadap layanan kesehatan mental, khususnya di daerah-daerah dan Puskesmas yang belum memiliki layanan kesehatan mental.

Pembahasan

Dampak media sosial pada kesehatan mental adalah fenomena yang kompleks dan terus berkembang. Penelitian menunjukkan adanya efek positif seperti peningkatan semangat¹¹ dan konektivitas sosial,¹³ namun juga dampak negatif seperti gejala depresi, rendahnya harga diri, dan kecemasan tentang penampilan fisik.^{15,16} Jenis media sosial tertentu memiliki dampak yang berbeda, misalnya Facebook bisa membantu terhubung dengan profesional kesehatan mental,¹⁸ sementara Instagram cenderung meningkatkan kecemasan karena menekankan standar yang tidak realistis.^{22,23} Penelitian terus mengkaji dampak media sosial, terutama dengan munculnya platform baru dan dampak pandemi COVID-19.

Media sosial juga memiliki hubungan kompleks dengan rasa kesepian. Meskipun bisa meningkatkan konektivitas, media sosial juga dapat meningkatkan rasa kesepian, terutama jika digunakan secara berlebihan.^{25,26} Pengendalian diri digital menjadi kunci dalam mengelola waktu online dan mengenali tanda-tanda butuh bantuan kesehatan mental.^{36,37} Upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online, seperti terapi jarak jauh, dapat menjadi alternatif yang efektif, tetapi juga menghadapi tantangan seperti kualitas informasi dan privasi.

Peran pemerintah dalam mengatur dan mendukung kesehatan mental online sangat penting. Regulasi yang kuat diperlukan untuk memastikan kualitas layanan dan perlindungan privasi. Selain itu, alokasi anggaran yang memadai dan peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental merupakan langkah kunci dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Perlunya lebih banyak tenaga ahli dan upaya pencegahan, seperti intervensi konselor sebaya, juga perlu diperhatikan dalam kebijakan pemerintah untuk mendukung kesehatan mental secara menyeluruh.⁴⁰⁻⁴⁵

Pentingnya pendekatan komprehensif dalam mengatasi masalah kesehatan mental juga mencakup pengurangan stigma. Stigma terhadap gangguan mental masih menjadi hambatan besar dalam mencari bantuan dan mendapatkan dukungan. Dengan kerjasama antara pemerintah, lembaga non-pemerintah, sektor swasta, dan masyarakat sipil, dapat diciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang lebih baik bagi semua individu. Ini adalah tantangan kompleks yang membutuhkan upaya bersama dari semua pihak untuk mencapai perubahan positif dalam penanganan dan pencegahan masalah kesehatan mental di masyarakat.

Kesimpulan

Dampak media sosial dan teknologi digital pada kesehatan mental adalah fenomena kompleks yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan. Meskipun dapat memberikan dukungan dan informasi positif, media sosial juga dapat menyebabkan dampak negatif seperti depresi dan kecanduan. Upaya pencegahan dan dukungan kesehatan mental online menawarkan potensi besar, namun tantangan seperti privasi dan keamanan perlu diatasi. Dengan demikian, penting bagi pemerintah untuk mengatur regulasi yang memadai dan mengalokasikan anggaran yang cukup untuk mendukung kesehatan mental di era digital.

Conflict of interest

Penelitian ini tidak memiliki *conflict of interest*

Authors contribution

KAS, NAL, RIS: Meyusun merancang analisis, mengumpulkan data, menulis artikel, CC. ENWP, MF, KTS, IQA: Memberikan masukan dalam isi, pembahasan dan penulisan artikel.

Acknowledgment

Penulis berterimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan artikel ini.

Daftar Pustaka

1. Rahmatullah AS, Mulyasa E, Syahrani, Pongpalilu F, Putri RE. Digital era 4.0: The contribution to education and student psychology. *Lingcure*. 2022;6(S3):89-107.
2. Kharisma T, S FK. Public relations in the digital era: Case study of the use of social media by government public relations in ANRI. *InterAct*. 2018;7(1):13.
3. Li C, Ning G, Xia Y, Guo K, Liu Q. Does the internet bring people closer together or further apart? The impact of internet usage on interpersonal communications. *Behav Sci*. 2022;12(11):425.
4. Gernsbacher MA. Internet-based communication. *Discourse Processes*. 2014 Jul;51(5-6):359.
5. Nabela HR, Rianto P. The use of new media technology in families and its impact on intimacy. *AJMC*. 2020 Oct;4(2):96.
6. Gaspar T, Cerqueira A, Tomé G, Guedes FB. Mental health and interpersonal relationships impact in psychological and physical symptoms during adolescence. *EREBEA*. 2020;10:150.
7. Limone P, Toto GA. Psychological and emotional effects of digital technology on children in COVID-19 pandemic. *Brain Sci*. 2021 Sep;11(9):1126.
8. Zhang Melvyn WB. Mental health in the digital age: Grave dangers, great promise. *BJPsych Bull*. 2017 Jun;41(3):183.
9. Srivastava K, Chaudury S, Dhamija S, Prakash J, Chatterjee K. Digital technological interventions in mental health care. *Ind Psychiatry J*. 2020;29(2):181-4.
10. Sharma MK, John N, Sahu M. Influence of social media on mental health: a systematic review. *Curr Opin Psychiatry*. 2020 Sep;33(5):467-475.

- doi: 10.1097/YCO.0000000000000631. PMID: 32639362.
11. Ingolfsdottir HR. The relationship between social media use and self-esteem: gender difference and the effects of parental support. Iceland: Reykjavik University; 2017.
 12. Andreassen CS. Online social network site addiction: a comprehensive review. *Curr Addict Rep* 2015; 2:175-184.
 13. Andreassen CS, Pallesen S, Griffiths MD. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addict Behav* 2017; 64:287-293.
 14. Bekalu M, McCloud R, Viswanath K. Association of social media use with social well being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Educ Behav* 2019; 46:695-80S.
 15. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019; 8:482-490.
 16. Glaser P, Liu JH, Hakim MA, et al. Is social media use for networking positive or negative? offline social capital and internet addiction as mediators for the relationship between social media use and mental health. *N Z J Psychol* 2018;47:12-18.
 17. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK. Mobile phone addiction among children and adolescents: a systematic review. *J Addict Nurs.* 2019; 30:261-268.
 18. Ulvi O, Karamelic-Muratovic A, Baghbanzadeh M, Bashir A, Smith J, Haque U. Social Media Use and Mental Health: A Global Analysis. *Epidemiologia (Basel).* 2022 Jan 11;3(1):11-25. doi: 10.3390/epidemiologia3010002. PMID: 36417264; PMCID: PMC9620890.
 19. Maryville University. The evolution of social media: How did it begin, and where could it go next? [Internet]. Missouri: Maryville University; 2020 May 28 [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://online.maryville.edu/blog/evolution-social-media/>
 20. Hasya R. Whatsapp teratas, ini 7 media sosial paling banyak digunakan warganet Indonesia sepanjang 2022 [Internet]. Jakarta: Good Stats; 2023 Feb 19 [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://goodstats.id/article/whatsapp-teratas-ini-7-media-sosial-paling-banyak-digunakan-warganet-indonesia-sepanjang-2022-ijklw>
 21. Park S, Lee SW, Kwak J, Cha M, Jeong B. Activities on facebook reveal the depressive state of users. *J Med Internet Res.* 2013;15:217
 22. MacMillan A. Why instagram is the worst social media for mental health [Internet]. Kuala Lumpur: Time; 2017 May 25 [cited 2023 Nov 7]. Available from: time.com/4793331/instagram-social-media-mental-health/
 23. RSPH. #Statueofmind: Socialmedia and young people's mental health and wellbeing. London: Royak Society for Public Health; 2017 May.
 24. Berry N, Lobban F, Belousov M, Emsley R, Nenadic G, et al. #WhyWeTweetMH: Understanding why people use twitter to discuss mental health problems. *J Med Internet Res.* 2017;19:10
 25. Youssef L, Hallit R, Kheir N, Obeid S, Hallit S. Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology.* 2020 Jun 1;8(1):56.
 26. Miftahurrahmah H, Harahap F. Hubungan kecanduan sosial media dengan kesepian pada mahasiswa. *Acta Psychologia.* 2020 Oct 15;2(2):153-60.
 27. Nowland R, Necka EA, Cacioppo JT. Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspect Psychol Sci.* 2018 Jan 1;13(1):70-87.
 28. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J. No more fomo: limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology.* 2018 Dec;37(10):751-68.
 29. Sharma K, Qian F, Jiang H, Ruchansky N, Zhang M, Liu Y. Combating fake news: a survey on identification and mitigation techniques. *ACM Trans Intell Syst Technol (TIST).* 2019;10(3):1-42.
 30. Pérez-Escoda A, Pedrero-Esteban L, Rubio-Romero J, Jiménez-Narros C. Fake news reaching young people on social networks: distrust challenging media literacy. *Publications.* 2021;9(1):24.

31. Yonatan AZ. Menilik pengguna media sosial Indonesia 2017-2026 [Internet]. Goodstats; 2023 Jun 21 [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://data.goodstats.id/statistic/agnesze-fanyayonatan/menilik-pengguna-media-sosial-indonesia-2017-2026-xUAlp>
32. Kemp S. Digital 2023: Global overview report [Internet]. DataReportal; 2023 Jan 26 [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>
33. Pan W, Liu D, Fang J. An Examination of Factors Contributing to the Acceptance of Online Health Misinformation. *Front Psychol.* 2021;12:630268.
34. Latha K, Meena KS, Pravitha MR, Dasgupta M, Chaturvedi SK. Effective use of social media platforms for promotion of mental health awareness. *J Educ Health Promot.* 2020;9:124
35. Kumar V, Sattar Y, Bseiso A, Khan S, Rutkofsky IH. The effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy in treatment of psychiatric disorders. *Cureus.* 2017 Aug;9(8):e
36. Du J, van Koningsbruggen GM, Kerkhod P. A brief measure of social media self-control failure. *Comput Hum Behav.* 2018 Jul;84:68-75.
37. Kim Y, Richards JS, Oldehinkel AJ. Self-control, mental health problems, and family functioning in adolescence and young adulthood: Between-person differences and within-person effects. *J Youth Adolesc.* 2022 Jan;51:1181-95.
38. Brevers D, Turel O. Strategies for self-controlling social media use: Classification and role in preventing social media addiction symptoms. *J Behav Addict.* 2019;8(3):554-63.
39. Allan A. Mental health: warning signs and when to ask for help [Internet]. New York: UNICEF; 2022 Sep [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://www.unicef.org/jordan/stories/mental-health-warning-signs-and-when-ask-help>
40. Pemerintah Pusat Indonesia. UU No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa. Jakarta: Pemerintah Pusat Indonesia; 2014.
41. Yusuf NR. Kesehatan jiwa Indonesia pascapandemi [Internet]. Jakarta: Kompas; 2022 Okt [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://www.kompas.id/baca/opini/2022/10/09/kesehatan-jiwa-indonesia-pasca-pandemi>
42. Irmansyah. Uu kesehatan, odgj, dan kesehatan jiwa [Internet]. Jakarta: Kompas; 2023 Jul [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://www.kompas.id/baca/opini/2023/07/21/uu-kesehatan-odgj-dan-kesehatan-jiwa>
43. Wahyuni T. Sehat jiwa, aplikasi bermanfaat dari kementerian kesehatan [Internet]. Jakarta: CNN Indonesia; 2015 Okt [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20151010152023-255-84145/sehat-jiwa-aplikasi-bermanfaat-dari-kementerian-kesehatan>
44. Rokom. Kemenkes perkuat jaringan layanan kesehatan jiwa di seluruh fasyankes [Internet]. Jakarta: Kemenkes; 2022 Okt [cited 2023 Nov 7]. Available from: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20221010/4041246/kemenkes-kembangkan-jejaring-pelayanan-kesehatan-jiwa-di-seluruh-fasyankes/>
45. Pemerintah Pusat Indonesia. UU No. 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan. Jakarta: Pemerintah Pusat Indonesia; 2023.