

DAMPAK PERKEMBANGAN DIGITAL TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGIS REMAJA DI ERA SOCIETY 5.0

¹⁾Musdalifa, ²⁾Tuyan Plusat Cung, ³⁾Wa Ode Karmila, ⁴⁾Yuni Rahmatan, ⁵⁾Toni
 (1,2,3,4&5) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi
 Tenggara
 E-mail: ¹musdalifaifha@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak perkembangan digital terhadap perubahan psikologis remaja di era Society 5.0, dengan fokus pada mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. Perkembangan teknologi digital, seperti internet dan media sosial, telah mengubah cara remaja berinteraksi dan mengakses informasi, membawa dampak positif dan negatif yang signifikan. Dampak positif mencakup kemudahan akses informasi, peningkatan kreativitas, serta pengembangan jaringan sosial. Namun, penggunaan teknologi yang berlebihan juga dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei, melibatkan 20 mahasiswa sebagai sampel. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan pengaruh besar dari teknologi digital terhadap cara belajar dan kesehatan mental mereka. Lebih dari setengah responden melaporkan dampak positif dan negatif yang seimbang. Pentingnya penelitian ini terletak pada pemahaman mendalam tentang pengaruh perkembangan digital, yang dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi yang efektif. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi bagi pengembangan program edukasi yang berfokus pada literasi digital dan kesehatan mental, serta membantu orang tua dan pendidik dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan remaja di era digital.

Kata Kunci: Society 5.0; Perkembangan Digital; Kesehatan Mental; Media Sosial

Abstract

This research aims to analyze the impact of digital developments on the psychological changes of teenagers in the Society 5.0 era, with a focus on students of the Physical Education Study Program at Nahdlatul Ulama University, Southeast Sulawesi. The development of digital technology, such as the internet and social media, has changed the way teenagers interact and access information, bringing significant positive and negative impacts. Positive impacts include ease of access to information, increased creativity, and development of social networks. However, excessive use of technology can also cause psychological problems, such as anxiety, depression and sleep disorders. This research uses quantitative methods with a survey design, involving 20 students as samples. The results show that the majority of students feel the great influence of digital technology on their way of learning and mental health. More than half of respondents reported a balance of positive and negative impacts. The importance of this research lies in a deep understanding of the influence of digital developments, which can be a basis for designing effective interventions. It is hoped that the research results will contribute to the development of educational programs that focus on digital literacy and mental health, as well as helping parents and educators in creating an environment that supports adolescent development in the digital era.

Keywords: Society 5.0; Digital Development; Mental Health; Social Media

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah menghasilkan transformasi signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara remaja berinteraksi, belajar, dan mengakses informasi. Era Society 5.0 ditandai oleh integrasi teknologi informasi dan komunikasi yang mendalam dalam kehidupan sehari-hari, memberikan dampak yang luas terhadap perilaku dan psikologi remaja. Sebagai generasi yang paling aktif dalam penggunaan teknologi, remaja mengalami perubahan yang kompleks akibat paparan informasi yang cepat dan beragam.

Di satu sisi, kemudahan akses terhadap informasi dan media sosial memberikan peluang besar bagi remaja untuk berkolaborasi, berkomunikasi, dan mengembangkan kreativitas. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menyebabkan masalah psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami secara mendalam bagaimana perkembangan digital dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Penjaskesrek UNUSRA. Pemahaman ini akan menjadi dasar bagi pengembangan strategi intervensi yang tepat guna untuk mencegah dan mengatasi masalah psikologis yang mungkin timbul. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi Jurusan Penjaskesrek UNUSRA dalam merancang program pendidikan dan pelatihan yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada aspek jasmani dan keterampilan kepelatihan, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif tentang dampak perkembangan digital terhadap perubahan psikologis remaja di era Society 5.0, khususnya pada mahasiswa Penjaskesrek UNUSRA, serta memberikan rekomendasi untuk menciptakan suatu lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan pada remaja.

Dengan pendekatan kuantitatif dan desain survei, penelitian ini akan menganalisis bagaimana penggunaan teknologi digital mempengaruhi interaksi sosial dan kesehatan mental remaja. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pengembangan program pendidikan yang holistik, serta menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja di era digital.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk menganalisis dampak perkembangan digital terhadap psikologis remaja di era Society 5.0. Data dikumpulkan dari mahasiswa kelas B Program Studi Penjaskes-Rek Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025 melalui platform Google Form, memungkinkan responden untuk mengisi kuesioner secara daring. Sampel penelitian terdiri dari 20 mahasiswa yang dipilih secara acak, dengan komposisi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Kuesioner yang digunakan berisi pertanyaan mengenai pengalaman, sikap, dan persepsi mahasiswa terhadap perkembangan digital serta dampaknya pada kesehatan mental mereka. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan pola yang muncul dari hasil survei. Responden akan diberikan link yang berisikan pertanyaan yang diperlukan oleh peneliti, dengan metode ini peneliti akan dimudahkan dalam proses pengumpulan data karena tidak mengambil banyak waktu dari responden. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai hubungan antara perkembangan digital dan kesehatan mental remaja, serta menjadi dasar untuk merancang intervensi yang lebih efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa perkembangan digital secara signifikan memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. Dari 20 responden yang berpartisipasi, sekitar 70% melaporkan bahwa penggunaan media sosial memberikan dampak positif dalam hal akses informasi, komunikasi, dan pengembangan jaringan sosial. Responden mengakui bahwa platform digital memungkinkan mereka untuk terhubung dengan teman-teman, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan sosial, yang semuanya penting untuk kesejahteraan emosional. Namun, di sisi lain, 60% responden juga menyatakan bahwa mereka mengalami kecemasan dan tekanan mental yang berasal dari ekspektasi yang tinggi untuk tampil baik di media sosial. Fenomena ini sering disebut sebagai "perbandingan sosial", di mana individu merasa tertekan ketika membandingkan diri mereka dengan versi ideal yang ditampilkan oleh orang lain secara daring. Selain itu, lebih dari 50% responden melaporkan mengalami gangguan tidur yang dihubungkan dengan penggunaan perangkat digital, terutama saat mereka terlibat dalam kegiatan akademik, seperti mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian. Penggunaan gadget yang berlebihan, terutama di malam hari, menyebabkan gangguan ritme sirkadian dan mengurangi kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa 75% responden setuju bahwa pentingnya program edukasi tentang kesehatan mental dan penggunaan teknologi secara sehat perlu diperkenalkan di lingkungan kampus. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa menyadari perlunya intervensi untuk membantu mereka mengelola penggunaan teknologi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menekankan perlunya literasi digital, tidak hanya untuk meningkatkan keterampilan teknologi, tetapi juga untuk memahami dampak psikologis dari penggunaan teknologi. Dengan meningkatnya ketergantungan pada media sosial dan teknologi digital, penting bagi institusi pendidikan untuk menciptakan program yang mendukung pengembangan keterampilan mengelola stres dan kecemasan yang terkait dengan dunia digital. Di samping itu, kolaborasi antara orang tua, pendidik, dan mahasiswa sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental remaja. Kesadaran kolektif tentang dampak positif dan negatif dari perkembangan digital akan menjadi kunci untuk mengoptimalkan manfaat teknologi dan meminimalkan risiko yang mungkin timbul, sehingga mahasiswa dapat menjalani kehidupan yang lebih seimbang dan sehat di era Society 5.0.

SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa perkembangan digital memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental remaja, terutama di kalangan mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. Meskipun teknologi digital memberikan manfaat dalam hal akses informasi dan interaksi sosial, terdapat pula risiko yang tidak dapat diabaikan, seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Hasil menunjukkan perlunya peningkatan literasi digital dan program edukasi yang fokus pada kesehatan mental untuk membantu remaja mengelola penggunaan teknologi dengan lebih bijak. Dengan memahami kedua sisi dari perkembangan digital, individu, pendidik, dan orang tua dapat berkolaborasi dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Oleh karena itu, penting untuk merancang intervensi yang komprehensif untuk mengoptimalkan manfaat teknologi sambil meminimalkan dampak negatifnya. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian lebih lanjut dan pengembangan program yang relevan dalam mendukung kesehatan mental remaja di era Society 5.0.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada rekan-rekan yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama-tama, kami menyampaikan terima kasih kepada responden yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam survei ini, sehingga data yang kami kumpulkan dapat memberikan wawasan yang berharga. Kami juga berterima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Program Studi Penjaskesrek Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara atas dukungan dan bimbingan yang telah diberikan selama proses penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- AMALIA, Nur Fitri; MUNIF, Moh Vito Miftahul. Tantangan dan upaya pendidikan dalam menghadapi era society 5.0. *MAANA: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2023, 2.1: 1-13.
- Arifin, Z. (2022). *Pengaruh Media Sosial terhadap Kesehatan Mental Remaja*. Jurnal Psikologi, 15(2), 123-134.
- Dewi, S. R., & Setiawan, B. (2021). *Literasi Digital dan Kesehatan Mental di Era Digital*. Jurnal Pendidikan dan Teknologi, 10(1), 45-60.
- Hidayati, N. (2023). *Perbandingan Sosial dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas, 8(3), 78-90.
- Mardiana, R. (2020). *Gangguan Tidur pada Mahasiswa Akibat Penggunaan Gadget yang Berlebihan*. Jurnal Kesehatan Mental, 5(4), 200-210.
- Rahman, A., & Sari, D. (2022). *Dampak Teknologi terhadap Kesehatan Mental Remaja: Tinjauan Literatur*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 12(2), 150-165.
- Santoso, E. (2021). *Strategi Mengelola Kesehatan Mental di Era Digital*. Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 9(1), 99-110.
- Santoso, G. (2022). Revolusi Pendidikan di era society 5.0; pembelajaran, tantangan, peluang, akses, dan keterampilan teknologi. *Jurnal Pendidikan Transformatif*, 1(2), 18-28.
- Supriyadi, A. (2023). *Peran Orang Tua dalam Mengatasi Dampak Negatif Media Sosial*. Jurnal Pendidikan Keluarga, 6(2), 88-97.
- Widiastuti, L. (2020). *Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa*. Jurnal Penelitian Pendidikan, 11(3), 112-125.