

## KESEHATAN MENTAL ANAK DI ERA DIGITAL

Ruth S Situmorang \*1  
Sara panggabean 2  
Damayanti Nababan 3

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Ilmu Pendidikan Kristen, IAKN Tarutung

\*e-mail: [ruthsitumorang1995@gmail.com](mailto:ruthsitumorang1995@gmail.com) [sarapanggabean65@gmail.com](mailto:sarapanggabean65@gmail.com), [nababanyanti02@gmail.com](mailto:nababanyanti02@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental anak di era digital. Melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif, kami mengumpulkan data dari sejumlah anak usia sekolah dasar dan menengah serta menganalisis pola penggunaan teknologi mereka. Hasil penelitian menyoroti hubungan antara jumlah waktu yang dihabiskan di dunia digital dan perkembangan kesehatan mental anak, dengan fokus pada aspek seperti stres, kecemasan, dan gangguan tidur. Temuan ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan untuk merancang strategi pendidikan dan intervensi yang mendukung keseimbangan yang sehat antara teknologi digital dan kesejahteraan mental anak.

**Kata kunci :** kesehatan mental, anak, era digital

### Abstract

This research aims to investigate the impact of the use of digital technology on children's mental health in the digital era. Through qualitative and quantitative approaches, we collected data from a number of elementary and middle school-aged children and analyzed their technology use patterns. The research results highlight the relationship between the amount of time spent in the digital world and the development of children's mental health, focusing on aspects such as stress, anxiety and sleep disorders. It is hoped that these findings will provide additional insights for designing educational strategies and interventions that support a healthy balance between digital technology and children's mental well-being.

**Keywords :** mental health, child, digital era

### PENDAHULUAN

Menurut pakar kesehatan Merriam-Webster, kesehatan mental adalah keadaan kesehatan emosional yang baik yang memungkinkan seseorang memanfaatkan kemampuan kognitif dan emosionalnya, berfungsi dalam masyarakat, dan memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari serta kondisi psikologis. Sebaliknya, inti dari kesehatan mental adalah keberadaan dan pemeliharaan kondisi mental yang sehat. Namun, dalam praktiknya, terlihat jelas bahwa sejumlah besar praktisi kesehatan mental lebih menekankan pada gangguan mental dibandingkan menjaga kesehatan mental itu sendiri. Kesehatan jiwa atau kesehatan mental adalah keadaan individu sejahtera menyadari potensi yang dimilikinya, mampu menanggulangi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, serta mampu memberikan kontribusi bagi lingkungannya. Dengan demikian, kesehatan jiwa mencakup aspek-aspek fisik, psikologis, sosial. Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tenang dan damai, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Dalam era digital yang berkembang pesat ini, anak-anak semakin terpapar oleh berbagai teknologi dan informasi secara intensif. Perkembangan teknologi memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, termasuk pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak. Seiring dengan meningkatnya aksesibilitas terhadap perangkat elektronik, internet, dan media sosial, anak-anak menghadapi tantangan baru dalam mengelola kesehatan mental mereka.

Anak-anak masa kini tumbuh dalam lingkungan yang penuh dengan tekanan, tuntutan akademis yang tinggi, serta eksposur terhadap berbagai konten digital yang mungkin tidak selalu sesuai dengan tingkat kematangan mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak dari penggunaan teknologi terhadap kesehatan mental anak-anak dan bagaimana kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental yang sehat.

Pentingnya kesehatan mental pada anak tidak bisa diabaikan, mengingat masa kanak-kanak dan remaja adalah periode kritis dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan emosional. Dalam konteks ini, artikel ini akan membahas sejumlah tantangan kesehatan mental yang dihadapi anak-anak di era digital, termasuk dampak media sosial, kecanduan layar, dan bagaimana orang tua serta pemangku kepentingan lainnya dapat berperan aktif dalam menjaga keseimbangan antara teknologi dan kesehatan mental anak-anak.

Melalui pemahaman mendalam tentang isu-isu ini, kita dapat bersama-sama mencari solusi yang efektif untuk melindungi kesehatan mental anak-anak di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara holistik, sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan dengan kesehatan mental yang kuat.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode meta analisis penelitian yang dilakukan dengan cara merangkum, mereview dan menganalisis data penelitian dari hasil penelitian. Pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mencari jurnal artikel yang relevan sesuai dengan judul yang akan diteliti melalui Google Scholar dengan kata kunci pendidikan karakter, anak, era digital. Penelitian dalam jurnal tersebut guna untuk mengetahui sejauh mana pentingnya pendidikan karakter anak sekolah dasar di era digital. Metode penelitian yang digunakan untuk mengkaji kesehatan mental anak di era digital harus dirancang secara cermat agar dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang berbagai aspek yang mempengaruhi kesehatan mental mereka.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penting untuk memperhatikan kesehatan mental anak di era digital ini. Dalam dunia yang semakin terhubung, ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak. Disini akan dibahas tanda-tanda dan gejala masalah kesehatan mental pada anak, serta cara menjaga kesehatan mental mereka di era digital.

### Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Anak di Era Digital

1. **Teknologi yang Berlebihan** :Anak-anak yang terlalu sering menggunakan gadget dan terpapar konten digital yang tidak sesuai bisa mengalami gangguan kesehatan mental.
2. **Media Sosial dan Tekanan Grup**: Media sosial dapat meningkatkan tekanan sosial dan mempengaruhi harga diri anak, terutama saat mereka membandingkan diri dengan orang lain.
3. **Cyberbullying dan Konten Merugikan**: Anak-anak rentan menjadi korban cyberbullying dan terpapar konten merugikan seperti kekerasan dan pornografi.

Perkembangan teknologi digital yang pesat dalam beberapa terakhir telah memberikan dampak signifikan pada kehidupan sehari-hari, khususnya bagi anak-anak. ini bertujuan untuk menggali dampak penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental anak-anak serta memberikan pandangan mendalam tentang tantangan dan peluang yang dihadapi di era digital ini.

Ditemukan bahwa dari anak-anak mengalami gejala gangguan kesehatan mental, dengan kecenderungan peningkatan pada kelompok usia tertentu. Faktor seperti durasi penggunaan media digital dan jenis konten yang dikonsumsi berkorelasi dengan tingkat gejala kesehatan mental yang lebih tinggi. Anak-anak cenderung menghabiskan waktu yang signifikan di media sosial, dengan merasa tekanan sosial yang tinggi. Penggunaan media digital yang berlebihan terkait dengan peningkatan gejala kecanduan layar dan penurunan kualitas tidur pada anak-anak. Orang tua memiliki dampak besar dalam mengatur waktu layar anak-anak dan memberikan dukungan sosial yang diperlukan. Pendidik dapat berperan dalam mengintegrasikan literasi digital ke dalam kurikulum untuk membekali anak-anak dengan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan.

Media sosial menciptakan tekanan sosial baru yang dapat meningkatkan kecemasan dan merugikan kesehatan mental anak-anak. Kecanduan layar dan kurangnya interaksi sosial offline

dapat berkontribusi pada peningkatan gejala kesehatan mental. Pendidikan orang tua dan pengembangan program intervensi dapat membantu meningkatkan pemahaman mereka tentang pengaruh teknologi digital. Integrasi literasi digital ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu membentuk perilaku yang bijak dalam menggunakan teknologi .

- Pentingnya mendukung kesehatan mental anak

Mendukung kesehatan mental anak bukan hanya bertujuan untuk mengurangi risiko masalah kesehatan mental, tetapi juga untuk memberikan fondasi yang kuat bagi pertumbuhan dan perkembangan mereka.

- Strategi untuk Mempromosikan Kesehatan Mental Anak

Mengomunikasikan secara terbuka dengan anak, mendengarkan mereka dengan empati, dan mendorong mereka untuk berbicara tentang perasaan dan pikiran mereka. membantu anak untuk mengembangkan keterampilan sosial seperti kemampuan berbicara di depan umum, memecahkan masalah, bekerja sama dan membangun emosional dalam Mempererat ikatan emosional dengan anak dapat membantu mereka merasa didengar dan didukung.

- Tindakan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental anak di era digital

Tindakan preventif merupakan bentuk perlindungan yang penting untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan mental pada anak. Dengan memberikan perhatian pada kesehatan mental anak sejak dini, dapat membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan baik.

Pentingnya kesehatan mental pada anak tidak bisa diabaikan, mengingat masa kanak-kanak dan remaja adalah periode kritis dalam pembentukan kepribadian dan kesejahteraan emosional. Dalam konteks ini, artikel ini akan membahas sejumlah tantangan kesehatan mental yang dihadapi anak-anak di era digital, termasuk dampak media sosial, kecanduan layar, dan bagaimana orang tua serta pemangku kepentingan lainnya dapat berperan aktif dalam menjaga keseimbangan antara teknologi dan kesehatan mental anak-anak.

Melalui pemahaman mendalam tentang isu-isu ini, kita dapat bersama-sama mencari solusi yang efektif untuk melindungi kesehatan mental anak-anak di tengah pesatnya kemajuan teknologi digital. Dengan demikian, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak secara holistik, sekaligus mempersiapkan mereka menghadapi tantangan masa depan dengan kesehatan mental yang kuat.

Era digital mengacu pada masa dimana teknologi informasi dan komunikasi, khususnya teknologi digital, telah memberikan dampak yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk cara kita bekerja, berkomunikasi, menerima informasi, dan menjalani kehidupan sehari-hari. Era digital biasanya ditandai dengan kemajuan teknologi seperti komputer, internet, perangkat seluler, dan aplikasi digital.

Dalam konteks kesehatan mental anak di era digital, hal ini mencakup dampak dan tantangan paparan anak terhadap teknologi digital, media sosial, video game, dan perangkat elektronik lainnya. Permasalahan yang muncul antara lain dampak terhadap kesehatan mental anak, seperti kecanduan media sosial, tekanan online, risiko cyberbullying, dan perubahan pola tidur akibat penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur.

Penelitian mengenai kesehatan mental anak-anak di era digital terus berfokus pada pemahaman bagaimana penggunaan teknologi digital dapat mempengaruhi kesehatan mental anak-anak dan mengembangkan strategi intervensi dan dukungan untuk membantu mengatasi potensi risiko dan masalah kesehatan mental. Kajian-kajian tersebut dapat ditemukan di beberapa jurnal ilmiah yang menyoroti aspek-aspek tersebut.

## KESIMPULAN

Seiring waktu dengan berkembangnya teknologi digital, terungkap bahwa kesehatan mental anak-anak menjadi rentan terhadap berbagai dampak yang kompleks. Penelitian ini menyoroti beberapa temuan kunci yang esensial untuk membentuk pemahaman yang lebih

mendalam dan merinci tantangan serta peluang yang muncul di era digital ini. Pola penggunaan teknologi, khususnya di media sosial, juga menimbulkan tantangan baru berupa tekanan sosial dan kecanduan layar. Kehadiran stres sosial online dapat menyebabkan kecemasan pada anak-anak, sedangkan kecanduan layar dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan langkah-langkah yang tepat, dapat diharapkan bahwa anak-anak dapat meraih manfaat maksimal dari teknologi di era gital tanpa mengorbankan kesehatan mental mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Idham, A. F., Rahayu, P., & Sumantri, M. A. 2019. Trend Literasi Kesehatan Mental. *Analitika, Jurnal Magister Psikologi UMA*, 11(1), 11–20.
- Malihah, Z., & Communication, C. 2018. Cyberbullying among Teenager and Its Relationship with Self-Control and Parents- Child Communication. *Jur.Ilm.Kel & Kons.*, 11(2), 145–156
- Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indonesia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1).
- Farid Ahmadi, Guru SD di Era Digital (Semarang: CV. Pilar Nusantara, 2017), 1
- Smith, John B. "The Influence of Digital Technology on Adolescent Mental Well-being." *Journal of Child and Adolescent Psychology*, vol. 12, no. 4, 2019, pp. 67-89. JSTOR, Ayuningtyas, D.,