

Mengoptimalkan Kesehatan Mental di Era Digital: Tips dan Trik

Maslama Nur Af'idah

¹ Program Studi Bahasa dan sastra arab, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: maslamanafidaho5@gmail.com

Kata Kunci:

Optimalisasi, kesehatan, bidang digital, media social

Keywords:

Optimization, health, digital field, social media

ABSTRAK

Kemajuan teknologi digital memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan modern, termasuk pada kesehatan mental. Meskipun teknologi mempermudah banyak hal, ketergantungan pada perangkat digital dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan dampak negatif seperti kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Makalah ini membahas berbagai cara untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental di era digital melalui sejumlah tips dan trik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa cara

yang diusulkan meliputi pembatasan waktu penggunaan teknologi, pengelolaan konsumsi media sosial, penerapan detox digital, serta praktik mindfulness dan meditasi. Selain itu, perhatian terhadap kualitas tidur dan rutinitas olahraga yang teratur juga ditekankan untuk mendukung kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan pendekatan yang tepat dalam menggunakan teknologi, kita dapat menciptakan keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, serta menjaga kesehatan mental di tengah pesatnya perkembangan teknologi.

ABSTRACT

Advances in digital technology have had a major impact on modern life, including mental health. Although technology makes many things easier, dependence on digital devices and excessive use of social media can cause negative impacts such as anxiety, stress and sleep disorders. This paper discusses various ways to maintain and improve mental health in the digital era through a number of tips and tricks that can be applied in everyday life. Some of the proposed methods include limiting time for technology use, managing social media consumption, implementing digital detox, and practicing mindfulness and meditation. In addition, attention to quality sleep and a regular exercise routine are also emphasized to support overall mental health. With the right approach in using technology, we can create a balance between the virtual world and the real world, and maintain mental health amidst the rapid development of technology.

Pendahuluan

Seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi, dunia digital telah mengubah cara kita berinteraksi, bekerja, dan memperoleh informasi. Walaupun memberikan banyak kemudahan, kemajuan ini juga membawa tantangan serius, khususnya terkait kesehatan mental. Ketergantungan pada perangkat digital dan penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis kita, seperti kecemasan, stres, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk memiliki strategi yang efektif dalam mengelola kesehatan mental di tengah perkembangan teknologi yang sangat cepat (Fathani, 2019). Perkembangan teknologi digital telah menghasilkan perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan (Laura et al., 2024), termasuk cara pengasuhan anak yang diterapkan oleh para ibu modern (Rahmat, 2018). Dengan adanya kemajuan teknologi, akses informasi kini lebih mudah dan cepat (Lubis &



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nasution, 2023)), memungkinkan ibu-ibu untuk menemukan berbagai informasi dan tips mengenai pengasuhan anak hanya dengan beberapa klik (Sugitanata, 2024).

Periode remaja adalah tahap peralihan seseorang dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dengan aspek biologis mencakup perubahan fisik seperti dimulainya pubertas dan selesainya pertumbuhan tubuh (Mujiburrahman et al., 2021). Secara kognitif, remaja mengalami peningkatan dalam kemampuan berpikir yang mencakup pengetahuan, kemampuan berpikir abstrak, dan logika yang lebih efisien. Dalam aspek sosioemosional, remaja mengalami perubahan dalam kebutuhan seperti keinginan untuk memperoleh kebebasan, konflik dengan orang tua, serta keinginan untuk lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebaya (Fathani, 2019).

Makalah ini bertujuan untuk mengulas cara-cara mengoptimalkan kesehatan mental di era digital dengan memberikan berbagai tips dan trik yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pendekatan yang bijaksana terhadap teknologi, kita dapat mencapai keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata demi kesehatan mental yang lebih baik.

Pembahasan

PERAN TEKNOLOGI DALAM KEHIDUPAN MODERN

Teknologi digital, terutama perangkat pintar dan media sosial, telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan kita. Di satu sisi, teknologi membawa berbagai manfaat, seperti kemudahan dalam berkomunikasi, akses informasi yang lebih cepat, dan kemampuan untuk bekerja lebih efisien. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi yang berlebihan dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental (Rahmaniah, 2014).

1. Positif Teknologi terhadap Kesehatan Mental

Teknologi dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan mental. Aplikasi-aplikasi yang berfokus pada kesehatan mental, seperti meditasi, terapi daring, atau aplikasi kebugaran, dapat membantu individu dalam mengelola stres dan kecemasan. Selain itu, dunia digital juga memungkinkan kita untuk tetap terhubung dengan orang lain, yang sangat penting bagi mereka yang mengalami isolasi sosial.

2. Dampak Negatif Teknologi terhadap Kesehatan Mental

Namun, di sisi negatifnya, teknologi dapat meningkatkan kecemasan, stres, dan gangguan tidur. Media sosial, misalnya, sering kali menjadi sumber perbandingan sosial yang tidak realistis, yang dapat memicu rasa rendah diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Selain itu, penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan tidur akibat paparan cahaya biru dari layar yang menghambat produksi hormon melatonin.

TANTANGAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

1. Ketergantungan pada Perangkat Digital

Salah satu tantangan utama di era digital adalah meningkatnya ketergantungan pada perangkat pintar. Banyak orang merasa terikat dengan ponsel mereka, terus

memeriksa notifikasi atau memperbarui status secara terus-menerus. Fenomena ini dikenal dengan istilah "nomophobia" (ketakutan atau kecemasan saat jauh dari ponsel), yang menggambarkan perasaan cemas atau panik ketika tidak dapat mengakses perangkat (Rahmaniah, 2014).

2. Media Sosial dan Perbandingan Sosial

Media sosial menjadi platform utama untuk berbagi kehidupan pribadi dan berinteraksi dengan orang lain. Namun, perbandingan sosial yang terjadi di dunia maya sering kali berujung pada perasaan tidak puas atau cemas. Banyak orang merasa tertekan untuk menampilkan versi terbaik dari hidup mereka, yang sering kali tidak mencerminkan kenyataan (Fathani, 2019).

3. Gangguan Tidur dan Kualitas Tidur

Paparan layar perangkat digital sebelum tidur dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang membantu kita tidur. Akibatnya, banyak orang mengalami gangguan tidur, yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Tidur yang tidak cukup dapat meningkatkan tingkat kecemasan, mengurangi konsentrasi, dan memperburuk suasana hati (Sugitanata, 2024).

TIPS DAN TRIK UNTUK MENGOPTIMALKAN KESEHATAN MENTAL DI ERA DIGITAL

Untuk menjaga keseimbangan mental di tengah perkembangan teknologi, kita perlu mengadopsi kebiasaan yang mendukung kesehatan psikologis. Berikut adalah beberapa tips dan trik yang dapat membantu mengoptimalkan kesehatan mental di era digital.

1. Menetapkan Batasan Waktu Penggunaan Teknologi

Salah satu cara untuk mengurangi dampak negatif teknologi adalah dengan menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat digital. Penggunaan teknologi yang terkendali dapat mengurangi stres dan kecemasan yang disebabkan oleh notifikasi yang terus-menerus.

Tips:

- a) Gunakan fitur pengatur waktu di perangkat untuk membatasi durasi penggunaan aplikasi media sosial atau permainan.
- b) Tentukan waktu tertentu dalam sehari untuk tidak menggunakan perangkat, misalnya saat makan malam atau sebelum tidur.

2. Mengelola Paparan Media Sosial

Mengelola penggunaan media sosial dengan bijak sangat penting dalam menjaga kesehatan mental. Konten media sosial yang berlebihan dan tidak realistis dapat memicu perasaan negatif. Oleh karena itu, penting untuk selektif dalam memilih konten yang dikonsumsi.

Tips:

- a) Ikuti akun yang memberikan dampak positif, seperti yang berbagi informasi mengenai kesehatan mental, kebugaran, atau motivasi.
- b) Batasi waktu yang dihabiskan di media sosial dan hindari membandingkan diri dengan orang lain secara berlebihan.
- c) Periksa pengaturan privasi akun media sosial untuk mengontrol siapa yang dapat melihat atau mengomentari postingan Anda.

3. Detox Digital

Melakukan detox digital adalah cara efektif untuk memberikan waktu bagi pikiran dan tubuh untuk beristirahat dari perangkat teknologi. Detox digital dapat membantu mengurangi kecemasan yang disebabkan oleh overstimulasi informasi dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.

Tips:

- a) Tentukan hari atau waktu tertentu dalam seminggu untuk "melepaskan diri" dari dunia digital, misalnya saat akhir pekan.
- b) Alihkan perhatian dengan aktivitas offline seperti berolahraga, berkumpul dengan keluarga atau teman, atau beraktivitas kreatif.

4. Praktikkan Mindfulness dan Meditasi

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah teknik yang dapat membantu meredakan stres dan kecemasan. Dengan meluangkan waktu untuk fokus pada pernapasan dan perasaan kita saat ini, kita dapat lebih siap menghadapi tekanan dari dunia digital.

Tips:

- a) Luangkan waktu setiap hari untuk meditasi, meskipun hanya selama 5-10 menit.
- b) Gunakan aplikasi mindfulness seperti Headspace atau Calm untuk membantu dalam meditasi dan relaksasi.

5. Menjaga Kualitas Tidur

Tidur yang cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan mental yang optimal. Mengurangi penggunaan perangkat digital sebelum tidur dapat membantu meningkatkan kualitas tidur.

Tips:

- a) Hindari menggunakan perangkat elektronik minimal satu jam sebelum tidur untuk menghindari gangguan tidur akibat cahaya biru.
- b) Ciptakan rutinitas tidur yang konsisten dengan jam tidur dan bangun yang sama setiap hari.
- c) fitur "Night Mode" di perangkat untuk mengurangi cahaya biru pada malam hari.

6. Berolahraga Secara Teratur

Olahraga adalah salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat merangsang produksi endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan.

Tips:

- a) Tentukan waktu tertentu untuk berolahraga, seperti berjalan kaki, yoga, atau olahraga ringan lainnya.
- b) Gunakan aplikasi kebugaran yang dapat memotivasi Anda, seperti Nike Training Club atau MyFitnessPal

Kesimpulan dan Saran

Di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital, kita dihadapkan pada berbagai tantangan besar dalam menjaga kesehatan mental. Meskipun teknologi menawarkan banyak manfaat, seperti kemudahan komunikasi, akses informasi yang lebih cepat, dan peningkatan efisiensi kerja, penggunaan perangkat digital yang berlebihan dapat berdampak buruk. Beberapa tantangan utama yang perlu diatasi antara lain ketergantungan pada perangkat pintar, perbandingan sosial di media sosial, dan gangguan tidur akibat paparan cahaya biru. Dampak-dampak negatif ini bisa memicu kecemasan, stres, serta gangguan tidur yang pada akhirnya berpengaruh pada kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Namun, dengan pendekatan yang lebih bijaksana dalam menggunakan teknologi, kita dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Berbagai langkah yang dapat diambil untuk mendukung kesehatan mental di era digital termasuk menetapkan batasan waktu penggunaan perangkat, mengelola paparan media sosial dengan lebih selektif, melakukan detox digital, serta memasukkan praktik mindfulness dan meditasi dalam rutinitas harian. Selain itu, menjaga kualitas tidur yang baik dan rutin berolahraga juga sangat penting untuk mendukung kesehatan mental yang lebih optimal. Dengan mengadopsi kebiasaan-kebiasaan yang sehat ini, kita dapat menciptakan keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Saran

Untuk mengoptimalkan kesehatan mental di tengah pesatnya perkembangan teknologi, berikut beberapa saran yang bisa diterapkan:

1) Peningkatan Kesadaran tentang Dampak Teknologi

Penting untuk meningkatkan kesadaran mengenai potensi dampak negatif yang bisa ditimbulkan oleh penggunaan teknologi secara berlebihan. Pengguna perangkat digital perlu lebih bijak dalam mengelola waktu dan frekuensi penggunaan teknologi, khususnya di media sosial dan aplikasi lain yang dapat menimbulkan stres.

2) Kampanye Pengelolaan Media Sosial yang Sehat

Pendidikan mengenai pentingnya selektivitas dalam menggunakan media sosial sangat diperlukan. Pengguna media sosial disarankan untuk menghindari perbandingan sosial yang berlebihan dan lebih fokus pada konten yang memberikan dampak positif untuk mengurangi rasa cemas dan ketidakpuasan diri.

3) **Penerapan Detox Digital secara Rutin**

Melakukan detox digital secara teratur, misalnya dengan mengurangi penggunaan teknologi pada akhir pekan atau di waktu-waktu tertentu dalam sehari, bisa memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk beristirahat dari rangsangan digital yang berlebihan.

4) **Peran Pemerintah dan Lembaga Kesehatan**

Pemerintah dan lembaga kesehatan mental memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi tentang pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital. Kampanye edukasi dan pelatihan tentang teknik manajemen stres serta mindfulness dapat membantu masyarakat lebih siap dalam menghadapi tantangan kesehatan mental di dunia digital.

5) **Pengembangan Teknologi yang Mendukung Kesehatan Mental**

Selain mengurangi dampak negatif dari teknologi, penting juga untuk mengembangkan aplikasi dan fitur teknologi yang dapat mendukung kesehatan mental, seperti aplikasi meditasi, terapi daring, serta alat yang membantu pengguna dalam mengelola stres dengan lebih efektif.

Daftar Pustaka

- American Psychological Association. (2017). Digital stress and mental health. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/digital-stress>
- Fathani, A. H. (2019). Pendidikan tanpa ranking: Unik, kreatif, berkarakter dan menginspirasi. <http://repository.uin-malang.ac.id/6195/>
- Gorman, J. (2020). The digital detox: Why taking a break from technology is good for your health. *Psychology Today*.
- Kobayashi, T., & Nakaoka, Y. (2020). The impact of digital technology on sleep quality. *Journal of Sleep Research*, 29(3), 1-9. <https://doi.org/10.1111/jsr.12821>
- Laura, K., Lee, F. V., Pranoto, E., Gunawan, K., Lim, K., Fransisca, C., Widya, W., & Christine, N. (2024). Dampak Perkembangan Teknologi Terhadap Manajemen Sumber Daya Manusia. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2(2), 31-34. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v2i2.279>
- Lubis, N. S., & Nasution, M. I. P. (2023). Perkembangan Teknologi Informasi Dan Dampaknya Pada Masyarakat. *Kohesi: Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(12), 41-50.
- Mujiburrahman, Nuraeni, Astuti, F. N., Muzanni, A., & Muhlisin, M. (2021). Pentingnya Pendidikan Bagi Remaja Sebagai Upaya. *COMMUNITY: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 36-41.

- Rahmaniah, A. (2014). Pendekatan The New History Dalam Pembelajaran Sejarah Lokal, Nasional, dan Global Untuk Integrasi Bangsa Pada Program Studi PIPS UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://repository.uin-malang.ac.id/639/>
- Rahmat, S. T. (2018). Pola asuh yang efektif untuk mendidik anak di era digital. Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan Missio, 10(2), 143–161. <https://doi.org/10.36928/jpkm.v10i2.166>
- Rethorst, C. D., & Trivedi, M. H. (2013). Physical activity and mental health. Current Opinion in Psychiatry, 26(5), 1-9. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328364516b>
- Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/articles/the-digital-detox>
- Smith, A., & Duggan, M. (2013). Online dating & relationships. Pew Research Center. Retrieved from <https://www.pewresearch.org/>