

Peran Ciri Kepribadian Terhadap Pemanfaatan Layanan Kesehatan Mental Digital Dalam Konteks Lintas Budaya

Ricky Kavino Naizar¹, Tristiadi Ardi Ardani²

Program studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim¹

e-mail: 240401110312@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Kepribadian, kesehatan mental digital, budaya, big five personality, perilaku pencarian bantuan

Keywords:

Personality, digital mental health, culture, big five personality, help seeking behavior

ABSTRAK

Kesehatan mental digital (Digital Mental Health/DMH) kini menjadi salah satu terobosan besar dalam memenuhi permintaan layanan psikologis global yang semakin meningkat. Artikel ini mengulas bagaimana ciri-ciri kepribadian mempengaruhi kecenderungan individu untuk menggunakan layanan kesehatan mental berbasis digital di berbagai latar belakang budaya yang berbeda. Dengan pendekatan analisis konseptual dan refleksi literatur sistematis, artikel ini menghubungkan teori kepribadian Big Five, model Eysenck, serta pendekatan humanistik dari Rogers untuk menjelaskan perilaku pencarian bantuan psikologis secara berani.

Hasil teah menunjukkan bahwa dimensi keterbukaan dan neurotisme memiliki pengaruh positif terhadap penerimaan layanan digital, sedangkan kehati-hatian berkaitan dengan konsistensi penggunaannya. Selain itu, faktor budaya berperan sebagai moderator penting yang mempengaruhi sikap individu terhadap pemanfaatan layanan kesehatan mental digital. Artikel ini menjamin kepentingan pembangunan intervensi digital yang sensitif terhadap kepribadian dan nilai budaya lokal untuk dapat mencapai masyarakat lebih luas dan efektif.

ABSTRACT

Digital mental health (DMH) is now a major breakthrough in meeting the growing global demand for psychological services. This article examines how personality traits influence individuals' propensity to use digital-based mental health services across diverse cultural backgrounds. Using a conceptual analysis approach and systematic literature reflection, this article connects the Big Five personality theory, Eysenck's model, and Rogers' humanistic approach to explain the behavior of boldly seeking psychological help. The results indicate that openness and neuroticism positively influence the acceptance of digital services, while conscientiousness is related to the consistency of their use. Furthermore, cultural factors play a significant moderating role in influencing individuals' attitudes toward utilizing digital mental health services. This article underscores the importance of developing digital interventions that are sensitive to local personality and cultural values to reach a wider and more effective audience.

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan elemen fundamental dalam mencapai kesejahteraan individu maupun sosial, dan kini menjadi perhatian utama di tingkat global. Dinamika sosial yang semakin cepat, tekanan ekonomi yang meningkat, serta paparan media digital yang berlebihan telah memicu lonjakan kasus gangguan mental seperti depresi, kecemasan, hingga stres berkepanjangan di berbagai lapisan masyarakat. Mengikuti laporan World Health Organization (2023), lebih dari satu miliar penduduk dunia mengalami gangguan mental, namun mayoritas di antaranya belum memiliki akses ke psikologis yang memadai. ini menimbulkan kemunculan beberapa inovasi teknologi, antara lain adalah kesehatan mental digital (Digital Mental Health/DMH), mulai dari layanan konseling daring, aplikasi terapi psikologis, hingga program Cognitive Behavioral Therapy (CBT) virtual.



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

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

Meskipun menawarkan kemudahan, fleksibilitas, dan jangkauan luas, aplikasi layanan digital ini tetap menunjukkan diverifikasi besar antarindividu. Tidak semua nyaman atau percaya terhadap teknologi berbasis intervensi psikologis. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa trait kepribadian berperan penting dalam mempengaruhi perilaku individu dalam mencari bantuan psikologis, termasuk melalui media digital. Peserta dengan openness to experience tinggi akan lebih terbuka terhadap inovasi dan mampu beradaptasi terhadap teknologi baru, sementara mereka yang memiliki conscientiousness tinggi menunjukkan disiplin dalam menempuh program terapi daring. Di sebaliknya, peserta dengan neuroticism tinggi akan lebih berisiko pada tekanan emosional, namun tidak selalu memiliki motivasi untuk mencari bantuan secara daring.

Selain faktor pribadi, budaya juga merupakan faktor yang berperan penting dalam pembentukan sikap mengenai penggunaan layanan kesehatan mental berbasis digital. Dalam masyarakat yang memiliki budaya individualistik seperti Amerika Serikat, perilaku mencari bantuan psikologis dipandang sebagai wujud derajat kemandirian dan jawaban pribadi. Sebaliknya, dalam masyarakat dengan budaya kolektivistik seperti di Indonesia, Jepang, dan sebagian besar negara Asia, stigma terhadap gangguan mental masih kuat, sehingga sebagian individu lebih memilih layanan yang bersifat anonim dan tidak langsung. Dengan demikian, budaya dapat berfungsi sebagai moderator penting dalam hubungan antara kepribadian dan perilaku pencarian bantuan (help-seeking behavior).

Artikel ini mencoba memahami secara menyeluruh peran atribut kepribadian terhadap penggunaan layanan kesehatan mental digital dalam konteks lintas budaya. Menggunakan pendekatan analisis konseptual dan tinjauan literatur sistematis, penulisan ini menghubungkan teori kepribadian Big Five, model Eysenck, dan pendekatan humanistik Rogers dengan fenomena perilaku pencarian bantuan daring. Urgensi kajian ini terletak pada pentingnya memahami bagaimana faktor kepribadian dan nilai-nilai budaya dapat diintegrasikan dalam pengembangan intervensi digital yang lebih inklusif, empatik, dan sesuai dengan karakteristik pengguna di berbagai latar budaya.(Ihsanuddin & Kurniawan, 2025)

Pembahasan

a. Ciri Kepribadian dan Kecenderungan Penggunaan Layanan Kesehatan Mental Digital (Versi Diperluas)

Teori kepribadian klasik dan teori kepribadian modern menawarkan dasar yang kuat untuk memahami cara ciri individu mempengaruhi perilaku pencarian bantuan (help-seeking behavior) dalam konteks digital. Dalam teori Big Five Personality, terdapat lima dimensi utama openness to experience, conscientiousness, extraversion, agreeableness, dan neuroticism yang dapat digunakan untuk memprediksi perilaku seseorang dalam menggunakan layanan kesehatan mental berbasis teknologi.

a. Openness to Experience dan Adopsi Inovasi Teknologi

Dimensi openness merujuk pada keterbukaan terhadap pengalaman baru, fleksibilitas berpikir, dan minat terhadap ide inovatif. Orang yang memiliki tingkat

openness tinggi akan lebih mudah menerima perubahan dan bereksperimen dengan sesuatu yang baru, seperti penggunaan aplikasi konseling daring, terapi berbasis AI, maupun forum dukungan digital.

Ihsanuddin & Kurniawan (2025) dalam Kajian Literatur Teknologi Digital untuk Intervensi Kesehatan Mental mengemukakan bahwa user dengan minat eksploratif memadaptasi lebih cepat terhadap format pelayanan psikologis berbasis aplikasi. Ini menyusul temuan Suskhan (2024) yang menekankan bahwa remaja Indonesia dengan aktivitas hidup digital aktif memiliki penyetujuan lebih tinggi bagi DMH karena mereka melihat teknologi sebagai alat ekspresi dan solusi pribadi yang cepat.

Dari perspektif psikologis teknologi, hal ini dapat dikaitkan dengan Indeks Kesiapan Teknologi yang menyebutkan inovasi dan optimisme sebagai dua ciri kepribadian yang memungkinkan adopsi teknologi baru. Oleh karena itu, keterbukaan bukan hanya atribut kognitif, tetapi juga emosional yang menentukan kesiapan seseorang untuk berinteraksi dengan layanan DMH.(Wardani & Zaenab, 2024)

b. Conscientiousness dan Konsistensi Penggunaan Layanan

Sementara itu, conscientiousness mencerminkan kedisiplinan, tanggung jawab, serta orientasi pada tujuan. Individu dengan trait ini cenderung mampu menjaga rutinitas terapi daring, menyelesaikan modul psikologis digital, dan berpartisipasi aktif dalam sesi konseling virtual.

Menurut Wardani & Zaenab (2024) dalam penelitian penggunaan aplikasi Riliv, keberhasilan intervensi digital banyak dipengaruhi oleh kedisiplinan pengguna dalam menyelesaikan sesi konseling dan melakukan refleksi mandiri secara berkala. Hal ini menguatkan argumen bahwa orang dengan high conscientiousness memiliki tingkat self-regulation tinggi yang mendukung efektivitas layanan digital. (Sandiana & Oriza, 2018)

Psikologis, conscientiousness terletak pada executive functioning yang baik, yang memungkinkan seseorang merancang dan menilai kemajuan emosional mereka dalam menggunakan aplikasi DMH. Ini berarti, penyediaan digital berbasis modul jangka panjang (misalnya, CBT online) lebih efektif jika dialokasikan ke individu dengan level conscientiousness tinggi.

c. Neuroticism dan Perilaku Pencarian Bantuan

Dimensi neuroticism adalah identik dengan keteraturan mengalami perasaan negatif seperti waspada, khawatir, atau rasa tidak aman. Dalam umumnya, seseorang dengan neuroticism yang tinggi memiliki kebutuhan lebih besar untuk mencari bantuan emosional. Tetapi paradoksnya mereka juga seringkali memiliki pembarantan lebih tinggi untuk memulai pencarian bantuan formal karena rasa takut dihakimi ataupun tidak percaya pada sistem.

Penelitian Sandiana & Oriza (2018) menemukan bahwa orang dengan neuroticism tinggi lebih cenderung memanfaatkan internet sebagai medium pelarian emosi daripada sebagai sarana untuk pemulihan. Dalam perspektif digital mental health, ini berarti perlunya instruksi khusus untuk mengatasi rasa takut dan ketidakpastian berpengguna neurotik misalnya melalui pendekatan chatbot empatik atau konselor anonim digital.

Ucapan ini menyatakan bahwa pengguna dengan neuroticisme tinggi lebih cenderung untuk mencoba aplikasi kesehatan mental digital, namun tingkat

keberlanjutan penggunaannya rendah tanpa dukungan emosional berkelanjutan oleh sistem.

d. Implikasi Psikologis

Ketiga dimensi utama di atas (openness, conscientiousness, dan neuroticism) menunjukkan bahwa kepribadian berperan penting dalam menentukan baik tidaknya pengalaman pengguna dalam memanfaatkan layanan DMH.

Pengguna dengan keterbukaan tinggi akan tertarik untuk mencoba aplikasi baru; tingkat kesadaran tinggi akan disiplin dan konsisten; sementara tingkat neurotisme tinggi membutuhkan sistem pendukung percakapan yang lebih empatik dan tidak menuduh.

Oleh karena itu, penyedia layanan digital di Indonesia sebaiknya sudah mulai mengintegrasikan profil kepribadian pengguna ke dalam desain fitur mereka, misalnya dengan menyesuaikan gaya komunikasi, durasi sesi, dan jenis dukungan berdasarkan tipe kepribadian. Kepribadian bukan sekadar faktor pelengkap, melainkan penentu utama yang menjelaskan mengapa seseorang bersedia atau tidak memanfaatkan layanan kesehatan mental digital. Memadukan teori kepribadian dengan pendekatan teknologi dapat menciptakan intervensi yang lebih adaptif, humanis, dan efektif terutama dalam konteks Indonesia di tengah transisi menuju era psikologi digital yang lebih luas.

2. Layanan Kesehatan Mental Digital di Konteks Indonesia

Perkembangan layanan kesehatan mental digital (Digital Mental Health/DMH) tidak bisa dilepaskan dari konteks sosial-budaya masyarakat yang menggunakannya. Dalam psikologi lintas budaya, perilaku pencarian bantuan (help-seeking behavior) dipengaruhi oleh norma, nilai, serta keyakinan kolektif yang membentuk cara individu memahami dan menanggapi gangguan mental. Meskipun DMH menawarkan akses yang luas dan fleksibilitas tinggi, penerimaan masyarakat terhadap layanan ini masih sangat beragam terutama di negara berkembang seperti Indonesia, di mana stigma terhadap gangguan mental masih kuat dan kepercayaan terhadap teknologi belum sepenuhnya mapan.

a Budaya Kolektivistik dan Fenomena Silent Struggle

masyarakat Asia, termasuk Indonesia, umumnya menganut budaya kolektivistik, yang menekankan harmoni sosial dan citra diri di mata kelompok. Dalam konteks ini, individu cenderung menahan diri untuk mencari bantuan profesional karena takut dianggap lemah atau “tidak normal.” Fenomena ini disebut silent struggle kondisi di mana individu mengalami tekanan psikologis tetapi memilih diam demi menjaga kehormatan keluarga atau kelompok sosial.

Layanan kesehatan mental digital menjadi ruang alternatif yang memungkinkan masyarakat mengekspresikan emosi secara anonim, tanpa khawatir stigma sosial. Aplikasi seperti Riliv dan Kalm menyediakan fitur percakapan privat dengan psikolog yang menjaga kerahasiaan identitas pengguna. Penelitian oleh Wardani & Zaenab (2024) menemukan bahwa lebih dari 70% pengguna aplikasi Riliv merasa lebih nyaman berbicara secara daring daripada bertatap muka karena faktor privasi dan rasa aman emosional.

Hal ini memperlihatkan bahwa layanan digital tidak hanya menyediakan akses terapi, tetapi juga berfungsi sebagai “ruang aman” (safe space) bagi masyarakat kolektivistik untuk mencari pertolongan tanpa melanggar norma sosial.(Pamukti &

Soleh, 2025)

b Teori Kepribadian dan Perbedaan Respons Budaya

Dalam memahami perbedaan cara individu di berbagai negara memanfaatkan layanan kesehatan mental digital, teori kepribadian menjadi salah satu fondasi penting yang menjelaskan dinamika perilaku manusia dalam konteks budaya. Setiap individu membawa struktur kepribadian yang berinteraksi dengan nilai-nilai sosial, sistem kepercayaan, dan norma budaya, sehingga menghasilkan variasi dalam cara mereka menanggapi inovasi psikologis seperti terapi daring. Dalam hal ini, teori-teori klasik seperti milik Eysenck, Costa & McCrae (Big Five), serta Carl Jung menawarkan perspektif yang saling melengkapi dalam memahami fenomena tersebut.

Menurut Eysenck (1967), kepribadian seseorang dapat dilihat dari tiga dimensi utama, yaitu extraversion, neuroticism, dan psychotism. Individu dengan tingkat neuroticism tinggi cenderung memiliki kepekaan emosional lebih besar, sehingga rentan terhadap stres dan kecemasan. Namun, dalam budaya kolektivistik seperti Indonesia, ekspresi emosi negatif sering kali ditekan demi menjaga harmoni sosial dan citra diri di mata kelompok. Akibatnya, individu dengan neuroticisme tinggi lebih memilih mencari saluran ekspresif yang aman dan anonim, misalnya melalui aplikasi terapi digital, forum daring, atau layanan konseling berbasis chatbot. Penelitian oleh Haryati & Andibowo (2023) dalam Jurnal Empati Sosial menunjukkan bahwa remaja Indonesia menggunakan media digital bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga sebagai sarana untuk mengekspresikan stres sosial secara tidak langsung. Fenomena ini memperlihatkan bahwa dimensi kepribadian seperti neuroticisme dapat berfungsi berbeda di budaya kolektivistik dibanding budaya individualistik, karena norma sosial ikut membentuk bagaimana seseorang menyalurkan tekanan emosionalnya (Haryati & Andibowo, 2023). (Sakti et al., 2025)

Selain teori Eysenck, model Big Five Personality yang dikembangkan oleh Costa dan McCrae (1992) juga memberikan kerangka konseptual yang luas untuk memahami hubungan antara kepribadian dan perilaku lintas budaya. Trait openness to experience misalnya, di budaya Barat sering dimaknai sebagai rasa ingin tahu terhadap inovasi dan ide baru, termasuk penerimaan terhadap layanan psikologis digital. Namun, dalam konteks Indonesia yang lebih religius dan komunal, openness dapat tercermin melalui keterbukaan terhadap nilai spiritual dan interaksi sosial. Penelitian Rahmadania, Fransiska, & Laksono (2023) dalam Jurnal MUKASI menemukan bahwa masyarakat Indonesia lebih sering menggunakan konten kesehatan mental di Instagram sebagai sarana edukasi dan refleksi sosial daripada sebagai terapi mandiri. Ini menunjukkan bahwa openness di budaya kolektivistik bersifat lebih komunal daripada individual, dan lebih terikat pada nilai-nilai moral serta spiritual masyarakat (Rahmadania et al., 2023).

Sementara itu, dimensi conscientiousness dalam teori Big Five menunjukkan peran penting terhadap keberlanjutan penggunaan layanan digital. Individu yang memiliki sifat disiplin dan bertanggung jawab lebih mungkin untuk mengikuti program terapi daring secara konsisten, terutama bila layanan tersebut menekankan nilai-nilai moral dan religius yang selaras dengan keyakinan pribadi mereka. Dalam budaya Indonesia, komitmen ini tidak semata-mata didorong oleh motivasi pribadi, tetapi juga oleh ekspektasi sosial untuk menjadi pribadi yang taat dan beradab. Artinya, kepribadian yang sama dapat menghasilkan perilaku berbeda tergantung pada konteks budaya

tempat individu tersebut berada (Rialda Safitri Agustina et al., 2023).

Selain dua teori di atas, perspektif Carl Jung (1953) juga memberikan pemahaman yang unik melalui konsep ketidaksadaran kolektif (collective unconscious) dan arketipe budaya. Jung berpendapat bahwa pengalaman manusia terbentuk dari simbol dan nilai yang diwariskan secara turun-temurun di dalam budaya. Dalam konteks digital, hal ini dapat diartikan bahwa layanan kesehatan mental daring berfungsi sebagai bentuk modern dari proses penyembuhan arketipal, di mana individu berinteraksi dengan “penyembuh digital” sebagai perwujudan arketipe kuno dalam bentuk baru. Penelitian Nasution, Susilo, & Siregar (2025) dalam Jurnal Kesehatan Tambusai menemukan bahwa mahasiswa Indonesia memanfaatkan platform digital bukan hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk refleksi diri dan pencarian makna hidup. Ini menunjukkan bahwa teknologi dapat berperan sebagai medium dalam proses individuasi ala Jung perjalanan menemukan jati diri melalui refleksi digital dan koneksi emosional dengan teknologi terapeutik (Nasution et al., 2025). (Nasution, 2017)

Lebih lanjut, penelitian Qalbi & Siregar (2024) dalam Jurnal Amal Ilmiah menegaskan bahwa penerimaan terhadap layanan kesehatan mental digital meningkat ketika kontennya disesuaikan dengan nilai-nilai budaya dan spiritual masyarakat. Misalnya, aplikasi yang mengintegrasikan konsep empati Islami, refleksi diri, serta praktik syukur dan ikhlas dianggap lebih bermakna oleh pengguna Muslim. Temuan ini mendukung pandangan bahwa keberhasilan terapi digital sangat dipengaruhi oleh sejauh mana teknologi tersebut dapat menyesuaikan diri dengan nilai lokal dan ekspresi budaya pengguna (Qalbi & Siregar, 2024).

Dari seluruh temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa teori kepribadian dan budaya berperan secara sinergis dalam membentuk respons individu terhadap layanan kesehatan mental digital. Sifat-sifat dasar seperti neuroticism memengaruhi kebutuhan akan privasi dan ekspresi emosional, openness menentukan penerimaan terhadap inovasi, dan conscientiousness mendorong kedisiplinan dalam penggunaan layanan. Namun, semua ini tidak berdiri sendiri; nilai sosial, agama, dan norma budaya menjadi lensa yang menentukan bagaimana kepribadian tersebut diwujudkan dalam perilaku digital. Oleh karena itu, dalam konteks Indonesia, pendekatan yang menggabungkan teori kepribadian dengan pemahaman budaya lokal akan lebih efektif dalam mengembangkan intervensi digital yang empatik, relevan, dan berakar pada nilai-nilai masyarakat.

c Pengaruh Budaya Terhadap Penerimaan teknologi

Penelitian yang dilakukan oleh Haris Sriwindono (2022) dalam SIBATIK Journal menunjukkan bahwa penerimaan teknologi masyarakat Indonesia sangat dipengaruhi oleh dimensi budaya seperti power distance, collectivism, dan uncertainty avoidance. Budaya dengan jarak kekuasaan tinggi membuat individu cenderung mengikuti penggunaan teknologi bila direkomendasikan oleh pihak berwenang atau figur yang dipercaya. Selain itu, sifat masyarakat Indonesia yang kolektivistik menjadikan pengaruh sosial seperti dorongan dari teman, keluarga, atau komunitas berperan besar dalam keputusan menggunakan teknologi. Sementara itu, tingkat uncertainty avoidance yang tinggi membuat individu lebih berhati-hati dan baru mau menerima inovasi setelah melihat bukti keamanan dan manfaatnya secara sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa dalam konteks Indonesia, penerimaan terhadap teknologi,

termasuk layanan kesehatan mental digital, lebih bersifat sosial daripada personal, di mana kepercayaan, dukungan lingkungan, dan validasi sosial menjadi kunci utama dalam membangun penerimaan masyarakat terhadap teknologi baru. (Ihsanuddin & Kurniawan, 2025)

Lalu penelitian Sakti, Puspitasari, dan Panduwiyyasa (2025) menjelaskan bahwa penerimaan teknologi, khususnya layanan konseling online, sangat dipengaruhi oleh faktor sosial dan norma budaya yang berlaku di masyarakat. Berdasarkan hasil analisis menggunakan model Theory of Planned Behavior (TPB), ditemukan bahwa subjective norm menjadi faktor paling kuat dalam memengaruhi niat Generasi Z di Jawa Barat untuk menggunakan layanan konseling daring, dibandingkan variabel lainnya seperti attitude toward the behavior dan perceived behavioral control. Hal ini menunjukkan bahwa keputusan individu untuk memanfaatkan layanan konseling digital tidak hanya didasari sikap pribadi, tetapi juga sangat tergantung pada dukungan sosial dan penerimaan lingkungan sekitar, seperti teman sebaya, keluarga, atau komunitas.

Fenomena ini mencerminkan karakter budaya kolektivistik di Indonesia, di mana perilaku seseorang sering kali dipengaruhi oleh norma sosial dan keinginan untuk diterima dalam kelompok. Dengan kata lain, penerimaan terhadap inovasi teknologi dalam konteks layanan kesehatan mental digital lebih bersifat sosial daripada individual. Generasi Z baru cenderung menggunakan konseling online setelah melihat contoh atau dorongan dari lingkungannya. Selain itu, faktor kepercayaan terhadap penyedia layanan dan nilai-nilai budaya seperti privasi, religiusitas, dan rasa aman juga menjadi pertimbangan penting.

Penelitian ini menegaskan bahwa budaya dan norma sosial berperan besar dalam membentuk niat dan perilaku digital masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, pengembangan layanan kesehatan mental digital di Indonesia perlu memperhatikan konteks budaya dan sosial agar penerimanya lebih luas dan berkelanjutan.

Kedua penelitian, yaitu Sriwindono (2022) dan Sakti et al. (2025), sama-sama menunjukkan bahwa budaya memiliki pengaruh besar terhadap penerimaan teknologi di Indonesia. Dalam masyarakat yang bersifat kolektivistik, keputusan untuk menggunakan teknologi termasuk layanan kesehatan mental digital lebih banyak dipengaruhi oleh dukungan sosial, norma budaya, dan otoritas yang dipercaya daripada sikap pribadi. Masyarakat cenderung menerima inovasi jika telah divalidasi oleh lingkungan sosial atau lembaga resmi, sehingga penerimaan teknologi di Indonesia bersifat sosial, bukan individual.

Kesimpulan

Kajian ini menegaskan bahwa ciri kepribadian dan budaya memiliki peran sentral dalam menentukan perilaku individu terhadap pemanfaatan layanan kesehatan mental digital (Digital Mental Health/DMH).

Dari sisi kepribadian, dimensi openness to experience, conscientiousness, dan neuroticism dalam teori Big Five berkontribusi signifikan terhadap perbedaan tingkat penerimaan dan keberlanjutan penggunaan layanan digital. Individu yang terbuka terhadap pengalaman baru cenderung lebih adaptif terhadap inovasi teknologi, mereka yang memiliki tingkat conscientiousness tinggi menunjukkan konsistensi dalam mengikuti terapi daring, sementara individu dengan neuroticism tinggi membutuhkan dukungan emosional

berkelanjutan agar tetap terlibat dalam layanan digital.

Dari sisi budaya, baik penelitian Sriwindono (2022) maupun Sakti et al. (2025) menunjukkan bahwa penerimaan teknologi di Indonesia bersifat sosial dan kolektivistik, bukan individualistik. Nilai budaya seperti power distance, uncertainty avoidance, serta pengaruh sosial (subjective norm) berperan besar dalam membentuk keputusan individu untuk menerima inovasi digital, termasuk layanan konseling online. Dengan demikian, keberhasilan layanan kesehatan mental digital sangat ditentukan oleh sejauh mana teknologi tersebut mampu menyesuaikan diri dengan nilai, norma, dan konteks sosial-budaya pengguna.

Secara keseluruhan, kepribadian menentukan bagaimana seseorang merespons teknologi, sedangkan budaya menentukan bagaimana respon tersebut diterima dan dimaknai secara sosial.

Saran

Berdasarkan hasil kajian ini, terdapat beberapa rekomendasi penting bagi pengembangan layanan kesehatan mental digital di Indonesia:

Integrasi Aspek Kepribadian dalam Desain Layanan.

Pengembang aplikasi DMH sebaiknya mempertimbangkan profil kepribadian pengguna dalam rancangan fitur, misalnya sistem umpan balik yang adaptif bagi pengguna neurotik, modul refleksi bagi individu terbuka, dan program terapi berjangka bagi individu dengan conscientiousness tinggi.

Pendekatan Budaya dalam Implementasi Teknologi.

Layanan digital harus menyesuaikan nilai-nilai budaya lokal seperti empati, religiusitas, dan rasa kebersamaan. Misalnya, menghadirkan konten yang menggunakan bahasa santun, visual yang kontekstual secara budaya, serta menyediakan opsi konselor dengan latar budaya yang sama.

Penguatan Dukungan Sosial dan Literasi Digital.

Karena penerimaan teknologi di Indonesia sangat dipengaruhi oleh pengaruh sosial, kampanye publik, komunitas kampus, dan influencer psikologi dapat dilibatkan untuk mengurangi stigma serta meningkatkan kepercayaan terhadap layanan konseling daring.

Riset Lanjutan Multikultural.

Penelitian ke depan disarankan mengeksplorasi penerimaan DMH dalam konteks lintas daerah atau lintas generasi di Indonesia, untuk memahami variasi budaya digital antarwilayah serta bagaimana perbedaan nilai sosial memengaruhi perilaku pencarian bantuan.

Dengan mengintegrasikan faktor kepribadian dan budaya secara seimbang, layanan kesehatan mental digital di Indonesia berpotensi menjadi media intervensi psikologis yang lebih inklusif, empatik, dan berkelanjutan, sekaligus mampu menjawab tantangan kesehatan mental global di era digital.

Daftar Pustaka

- Ihsanuddin, M. R., & Kurniawan, R. (2025). Kajian Literatur Teknologi Digital untuk Intervensi Kesehatan Mental. *Jurnal Sains, Nalar, Dan Aplikasi Teknologi Informasi*, 4(2), 111–128. <https://doi.org/10.20885/snati.v4.i2.40578>
- Nasution, A. (2017). KEBIJAKAN PEMBENTUKAN MODAL SOSIAL DAN PENGURANGAN KEMISKINAN DI RUMAH TANGGA PERDESAAN INDONESIA. *Jurnal Ekonomi Dan Kebijakan Publik*, 7(2), 171. <https://doi.org/10.22212/jekp.v7i2.672>
- Pamukti, A., & Soleh, A. K. (2025). Pemikiran Psikologis dan Terapinya Menurut Abubakr Muhammad Ibn Zakariyya Al-Razi (854-925 M). *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 22(1), 152–162. [https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22\(1\).16641](https://doi.org/10.25299/ajaip.2025.vol22(1).16641)
- Rialda Safitri Agustina, Maulidyna Aliyyu Fajarani, Heri Septian Pratama, Rhyco Alfian Ramadhon, & Aghis Arwa Bekt. (2023). Revolusi Mental: Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Membangun Moralitas Dan Etika Yang Baik Pada Generasi Z. *Mandub: Jurnal Politik, Sosial, Hukum Dan Humaniora*, 2(1), 01–11. <https://doi.org/10.59059/mandub.v2i1.825>
- Sakti, R. I., Puspitasari, W., & Panduwiyyasa, H. (2025). Analisis Penerimaan Teknologi Layanan Konseling Online Pada Generasi Z Di Provinsi Jawa Barat Menggunakan Model Penerimaan TPB. *Jurnal Ilmiah Komputasi*, 24(1), 21–30. <https://doi.org/10.32409/jikstik.24.1.3680>
- Sandiana, L. A., & Oriza, I. I. D. (2018). Peran Coping Berfokus Emosi sebagai Mediator Pada Hubungan antara Kepribadian dan Penggunaan Internet Bermasalah. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 9(1), 49. <https://doi.org/10.26740/jptt.v9n1.p49-61>
- Wardani, R. K., & Zaenab, B. D. (2024). Gambaran Layanan Konsultasi Kesehatan Mental Aplikasi Riliv di Indonesia Pada Masa Endemi COVID-19 Overview of Riliv Mental Health Consultation Service in Indonesia During COVID-19 Endemic. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 13(1), 6. <https://doi.org/10.22146/jkki.88840>