

Epistemologi digital : Bagaimana teknologi mengubah cara kita mengetahui mental health

Finanda Puteri Chasanah, Putri Febrina Al-Rasyidah, Dwi Hasta Wahyu Ramadan

¹ Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail:250401110055@student.uin-malang.ac.id; 250401110066@student.uin-malang.ac.id;

250401110052@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

kecemasan sosial, fobia, mahasiswa, faktor penyebab, intervensi psikologis

Keywords:

Social anxiety, Phobia, College students / University students, Risk factors, Psychological

ABSTRAK

Secara garis besar, perkembangan era digital telah mengubah cara masyarakat dalam memahami dan memverifikasi informasi tentang kesehatan mental. Kajian ini memetakan perubahan epistemologi digital yang terjadi di Indonesia selama tahun 2020-2025. Fokus utamanya adalah pada bagaimana teknologi membentuk ulang sumber pengetahuan, otoritas informasi, dan cara masyarakat menentukan kebenaran. Metode yang diterapkan pada artikel ini menggunakan library research kualitatif yang mempunyai car pandang bersifat interpretif-konstruktivis, studi ini menelaah beberapa artikel melalui analisis tematik, penafsiran secara mendalam, dan penggabungan konsep. Hasil menunjukkan tiga perubahan utama yakni pergeseran otoritas dari tenaga profesional menuju media sosial dan konten populer, peran algoritma sebagai penentu bisa dipercayanya sebuah informasi, serta meningkatnya penggunaan data digital dan kecerdasan buatan sebagai rujukan personal. Hasil temuan yang ditinjau juga mengungkap bahwa konten yang populer dan resonansi emosional lebih memengaruhi kepercayaan publik dibanding validitas ilmiah, terutama untuk remaja dan mahasiswa. Kesimpulannya, epistemologi digital memperluas akses pengetahuan sekaligus meningkatkan resiko dari disinformasi, sehingga literasi digital kritis dan aturan yang etis menjadi kebutuhan penting.

ABSTRACT

In general, the development of the digital era has transformed how society understands and verifies information related to mental health. This review maps the shifts in digital epistemology that occurred in Indonesia between 2020 and 2025. Its main focus is on how technology reshapes knowledge sources, information authority, and the ways people determine truth. The method employed in this article is qualitative library research grounded in an interpretive-constructivist paradigm. The study examines several relevant publications using thematic analysis, in-depth interpretation, and conceptual synthesis. The findings reveal three major shifts: the transfer of authority from professional experts to social media and popular content; the role of algorithms in determining the perceived credibility of information; and the increasing use of digital data and artificial intelligence as personal reference points. The reviewed evidence also shows that popularity and emotional resonance influence public trust more strongly than scientific validity, particularly among adolescents and university students. In conclusion, digital epistemology expands access to knowledge while simultaneously heightening the risk of misinformation. Therefore, critical digital literacy and ethical regulation have become essential.

Pendahuluan

Dalam satu dekade terakhir, perkembangan teknologi digital telah mengubah dasar dari cara manusia memperoleh, menghasilkan, dan menguji kebenaran pengetahuan. Ingvarsson (2020) telah memperkenalkan konsep digital epistemologi sebagai rancangan untuk memahami tentang bagaimana platform digital kini mempengaruhi kebenaran dan pengetahuan. Dalam hal ini, media digital tidak hanya berperan sebagai saluran informasi, tetapi juga sebagai ruang pembentukan bagaimana cara kita mengetahui (epistemik) yang baru. Soebagio (2020) telah menegaskan bahwa standar kebenaran akurasi telah bergeser ke arah popularitas dikarenakan adanya arus informasi di media digital. Hasilnya, kevalidan pengetahuan sering kali ditentukan oleh mekanisme algoritmik dan persepsi publik (Alamsyah & Ismail, 2023).

Gusri, Efendi, dan Zalnur (2025) memperlihatkan kecenderungan masyarakat kini dalam mengandalkan teknologi untuk menentukan kebenaran. Sementara Rustandi et al. (2025) mengingatkan bahwa prinsip epistemologi rentan melemah disebabkan oleh kecenderungan terlibatnya kecerdasan buatan dalam proses penyaringan informasi. Adanya fenomena Post-Truth, seperti yang pernah dikaji oleh Silalahi (2024), menunjukkan bahwa identitas dan emosi lebih sering mempengaruhi persepsi kebenaran dibandingkan bukti objektif. Hal ini berujung pada anggapan bahwa epistemologi digital tidak lagi netral dan stabil.

Dalam sorotan studi pandangan Wahyudi dan Mahaswa (2021) tentang pandemic epistemology menunjukkan bagaimana krisis global mempercepat konsumsi informasi digital, termasuk juga topik terkait kesehatan mental. Ungkapan ini ditambah lagi oleh Hardalupas (2024) yang mengatakan bahwa penggunaan sistem A. I dalam kesehatan dapat menimbulkan epistemic injustice, terlebih ketika individu tidak mampu membedakan mana informasi yang valid, dan mana yang bias teknologi. Pada saat yang sama, masyarakat semakin bergantung pada konseling daring (Triyono, 2020), konten Psikologi populer di media sosial (Ghufron dan Nasir, 2020) serta pendekatan pendidikan mental health berbasis nilai (Rahmawati & Fauji, 2023). Semua ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang mental health dibentuk dari ekosistem digital yang kompleks.

Meskipun telah banyak penelitian tentang epistemologi digital dan penelitian terpisah mengenai kesehatan mental dalam ruang digital, masih terdapat kesenjangan kajian yang menghubungkan keduanya. Belum banyak penelitian yang menelaah bagaimana teknologi digital mengubah cara masyarakat mengetahui, mempercayai, dan memvalidasi informasi terkait kesehatan mental. Celah inilah yang menjadi urgensi utama penelitian ini. Dari uraian tersebut, penelitian ini merumuskan pertanyaan yakni, (1) bagaimana teknologi digital membentuk ulang sumber dan otoritas pengetahuan mengenai kesehatan mental? Dan (2) bagaimana perubahan epistemik dalam ruang digital mempengaruhi pemahaman dan kepercayaan masyarakat terhadap isu-isu mental health?

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan perkembangan epistemologi digital yang berkaitan dengan kesehatan mental serta menjelaskan perubahan-perubahan mendasar dari

cara masyarakat mengidentifikasi, menginterpretasi, dan mengevaluasi kebenaran terkait isu kesehatan mental pada era digital. Selain itu, penelitian ini memberikan gambaran konseptual tentang bagaimana sistem teknologi, media, dan konteks sosial berperan dalam membentuk rancangan pengetahuan baru mengenai mental health pada periode 2020–2025.

Metode Penelitian

Tinjauan ini menggunakan metode library research kualitatif dengan paradigma interpretif-konstruktivis yang menggabungkan pendekatan qualitative document analysis dan philosophical inquiry berbasis pustaka. Tujuan utamanya adalah memetakan sekaligus menganalisis secara mendalam bagaimana teknologi digital mengubah cara masyarakat memperoleh, memvalidasi, dan mempercayai pengetahuan tentang kesehatan mental dalam kurun waktu 2020–2025, terutama setelah pandemi mempercepat segala bentuk digitalisasi kehidupan sehari-hari.

Data yang digunakan adalah artikel ilmiah, bab buku, dan prosiding konferensi yang diterbitkan antara tahun 2020 sampai dengan 2025, baik dari penerbit nasional maupun internasional, yang secara eksplisit membahas hubungan teknologi digital (media sosial, aplikasi mood-tracking, teleterapi, chatbot, konten self-help, dan sejenisnya) dengan transformasi epistemologi kesehatan mental. Pencarian dilakukan secara intensif pada bulan Oktober–November 2025 melalui berbagai pangkalan data elektronik yang umum digunakan di Indonesia maupun luar negeri serta Google Scholar untuk artikel open-access terbaru.

Kriteria inklusi yang kami tetapkan cukup ketat, yaitu (1) naskah lengkap dapat diakses secara legal, (2) secara jelas membahas dimensi epistemologis atau perubahan cara “mengetahui” kesehatan mental akibat teknologi digital, dan (3) terbit tahun 2020–2025. Kami mengecualikan naskah yang hanya membahas intervensi klinis digital tanpa menyentuh implikasi epistemologis serta naskah yang fokus pada penyakit fisik semata. Proses penyaringan dilakukan secara bertahap oleh dua peneliti secara independen dengan bantuan perangkat lunak manajemen referensi untuk menghapus duplikat dan menyaring judul-abstrak. Naskah yang lolos tahap abstrak kemudian dibaca penuh. Perbedaan pendapat diselesaikan melalui diskusi hingga tercapai kesepakatan. Akhirnya terpilih 12 artikel utama yang benar-benar kuat secara epistemologis untuk dianalisis mendalam (lihat Tabel 1). Seluruh proses seleksi didokumentasikan dan akan disajikan dalam bentuk diagram alir standar.

Analisis data dilakukan dalam tiga tahap yang saling terkait. Pertama, analisis isi tematik untuk mengidentifikasi tema-tema besar seperti pergeseran sumber dan otoritas pengetahuan, datafiksi diri, algoritmisasi kepercayaan, fenomena post-truth, dan bentuk hibridisasi epistemologi lokal Indonesia. Kedua, analisis hermeneutik filosofis dengan membenturkan temuan pada kerangka epistemologi sosial dan epistemologi digital kontemporer untuk menjawab pertanyaan tentang subjek pengetahuan baru, mekanisme membenaran, serta kriteria kebenaran yang berubah. Ketiga, sintesis konseptual yang

menghasilkan model empat lapis transformasi epistemologi digital kesehatan mental Indonesia. Keabsahan penelitian dijaga melalui triangulasi sumber, audit trail lengkap, peer debriefing rutin dengan peneliti senior, dan thick description pada setiap tahap analisis sehingga jejak pemikiran dapat diikuti dengan jelas.

Pembahasan

Pergeseran Sumber Pengetahuan dalam Ekosistem Digital

Dalam dekade terakhir, ruang digital telah menjadi arena utama bagi masyarakat dalam membentuk pemahaman tentang kesehatan mental. Bila sebelumnya informasi psikologi kesehatan terutama berasal dari pakar, literatur ilmiah, dan institusi formal, kini banyak pengetahuan yang bisa diperoleh melalui media sosial, video pendek, dan konten self-help. Penelitian lokal yang kami tinjau juga menunjukkan hal yang serupa seperti penggunaan media sosial berkontribusi terhadap peningkatan konsumsi informasi psikologi oleh remaja Indonesia (Winarko n.d.). Fenomena ini menunjukkan pergeseran struktur epistemik yang awalnya dari otoritas ilmiah ke otoritas popularitas. Di Indonesia, (Sikumbang et al. 2024) menemukan bahwa mahasiswa lebih mempercayai konten psikologi di Instagram karena dianggap “dekat” dan mudah dipahami, meskipun tidak selalu valid. Namun, perubahan ini ternyata membawa risiko validitas karena banyak konten tidak melalui proses peer review. Miss informasi kesehatan mental juga meningkat karena informasi yang beredar sangat terfragmentasi (tidak terstruktur dan sulit dipahami) dan diproduksi oleh non-ahli.

Tabel 1. Pergeseran Sumber Pengetahuan pada Pengguna Digital Indonesia

Sumber Pengetahuan	Bentuk Konten	Validitas	Temuan Jurnal Lokal
Ahli / profesional	Artikel ilmiah, edukasi klinis	Tinggi	Jarang diakses remaja (Winarko, 2022)
Media sosial	Reel, video pendek	Rendah-sedang	Sangat populer, tapi rawan misinformasi (Sikumbang et al. 2024)

Sumber : Diolah dari berbagai jurnal

Hasil: Pergeseran epistemik nyata terjadi — media digital telah mengambil peran besar sebagai sumber pengetahuan mental health, menggantikan sebagian peran otoritas akademik/klinis.

2. Algoritma dan Mekanisme Baru dalam Validasi Pengetahuan

Dalam epistemologi tradisional, kebenaran diuji melalui metode ilmiah dan peer review. Namun di ruang digital, mekanisme validasi ini tergeser oleh algoritma — konten yang viral atau populer sering kali cepat mendapatkan jangkauan luas, terlepas dari kebenaran atau akurasi ilmiahnya. Hal ini juga berlaku pada pengetahuan tentang kesehatan mental di Indonesia. Beberapa studi lokal menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial dan interaksi digital yang tinggi berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental yang memburuk. Hal ini menunjukkan bahwa algoritma dan mekanisme distribusi konten dapat mempengaruhi persepsi dan “validitas” informasi psikologis (Ruswandi and Fitriyani 2023).

Tabel 2. Mekanisme Validasi: Tradisional vs Digital

Mekanisme Validasi	Tradisional	Era Digital / Sosial Media	Temuan Nasional
Metode ilmiah & peer review	Ada	Jarang terjadi pada konten populer	Banyak pengguna mengandalkan konten populer daripada literatur ilmiah (riset penggunaan media social).
Popularitas / viralitas & algoritma	—	Dominan	Intensitas media sosial berhubungan dengan dampak negatif pada kesehatan mental (sebagai indikator kebenaran bagi pengguna)

Sumber : Diolah dari berbagai jurnal

Hasil: Validasi pengetahuan mental health kini tidak lagi semata soal bukti ilmiah, viralitas dan mekanisme algoritma digital memainkan peran besar, yang bisa menyebabkan miss informasi atau persepsi “kebenaran” yang lemah.

3. Teknologi sebagai Sumber Pengetahuan Baru: Data Digital & AI

Digitalisasi tidak hanya membuka akses informasi, tetapi juga memungkinkan pengumpulan data psikologis secara real-time dan terus-menerus. Aplikasi dan media sosial dapat mengumpulkan data perilaku pengguna seperti pola posting, bahasa, interaksi, dan waktu aktif yang kemudian bisa dianalisis untuk mendeteksi perubahan psikologis atau gejala mental health tertentu (misalnya melalui algoritma dan machine learning) (Murarka et al. n.d.). Digitalisasi memungkinkan data perilaku daring seperti durasi penggunaan media sosial, frekuensi interaksi, serta pola posting untuk dikumpulkan dan dianalisis. Data ini

kemudian bisa dipakai untuk memahami perilaku psikologis atau gejala mental health. Di Indonesia, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingginya intensitas dan durasi penggunaan media sosial berkorelasi dengan gangguan mental dan kesehatan emosional pada remaja. (Ruswandi and Fitriyani 2023)

Tabel 3. Potensi & Risiko Pemanfaatan Data Digital untuk Kesehatan Mental

Aspek	Potensi	Risiko	Temuan / Catatan
Deteksi dini perilaku / gejala mental	Memungkinkan observasi real-time & pemantauan	Bias data, interpretasi tidak akurat	Intensitas media sosial tinggi terkait stres, kecemasan (riset remaja)
Personalisasi intervensi / edukasi digital	Personalisasi intervensi / edukasi digital	Personalisasi intervensi / edukasi digital	Personalisasi intervensi / edukasi digital

Sumber : Diolah dari berbagai jurnal

Hasil: Data digital membuka kemungkinan epistemik baru, akan tetapi juga membawa risiko besar, terutama terkait validitas, privasi, dan konteks budaya.

Kesimpulan dan Saran

Perkembangan teknologi digital selama satu dekade belakangan telah secara drastis mengubah bagaimana masyarakat mendapatkan, mengevaluasi, dan mengonfirmasi pengetahuan terkait kesehatan mental. Pergeseran epistemologis ini terlihat dari dominasi media sosial dan materi digital sebagai sumber informasi utama, yang sebagian menggeser otoritas ilmiah dari para profesional kesehatan dan literatur akademik. Fenomena ini menunjukkan bahwa popularitas, koneksi emosional, dan algoritma kini lebih memengaruhi pandangan tentang kebenaran daripada kriteria validitas ilmiah.

Selain itu, mekanisme inovatif dalam pembuatan dan penyebaran pengetahuan seperti fenomena viral, desain algoritma, dan sistem rekomendasi menciptakan cara baru untuk memvalidasi informasi. Di bidang kesehatan mental, hal ini bisa menjadi peluang sekaligus risiko. Meskipun teknologi digital memberikan akses luas ke informasi, layanan konseling online, dan data perilaku untuk deteksi awal, ruang digital juga rentan terhadap disinformasi, bias teknis, dan ketidakadilan dalam pengetahuan. Pemanfaatan data digital dan kecerdasan

buatan menawarkan kesempatan besar untuk memahami kesehatan mental secara langsung dan personal. Namun, tanpa kemampuan literasi digital yang cukup, masyarakat mudah terperangkap oleh informasi yang tidak akurat, tidak sesuai konteks, atau bahkan keliru. Di Indonesia, studi lokal menunjukkan bahwa remaja dan mahasiswa saat ini lebih mempercayai konten psikologi populer ketimbang sumber ilmiah, sehingga bahaya distorsi pengetahuan semakin meningkat.

Secara umum, epistemologi digital menciptakan lanskap baru untuk pengetahuan kesehatan mental—lebih cepat, lebih inklusif, tetapi juga lebih rentan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan kritis saat mengakses informasi, peningkatan literasi digital, serta regulasi dan praktik etis yang memastikan teknologi digunakan untuk memperkuat, bukan merusak, pemahaman kita tentang kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Alamsyah, N., & Ismail, I. (2023). KAJIAN KOMPARATIF ATAS LARANGAN PRAKTEK EUTHANASIA: PERSPEKTIF ETIKA KEDOKTERAN DAN ETIKA ISLAM. *El-Waroqoh : Jurnal Ushuluddin Dan Filsafat*, 7(2), 196. <https://doi.org/10.28944/el-warqoh.v7i2.1358>
- Artikel terkait epistemologi digital. (n.d.). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2025.101639>,
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108650>,
<https://doi.org/10.1080/09515070.2023.2180618>,
<https://doi.org/10.1080/13698575.2025.2577454>
- Dixon, L., et al. (2025). “I don’t think there’s many British African Caribbean men that talk positively about mental health services’.”
- Freeman, J., et al. (2023). How adolescents trust health information on social media. <https://doi.org/10.1016/j.acap.2022.12.011>
- Ghufron, M. N., & Nasir, A. (2020). *Psikologi media sosial*. ResearchGate. <https://researchgate.net>
- Grady, J. S., Her, M., Moreno, G., Perez, C., & Yelinek, J. (2019). Emotions in storybooks: A comparison of storybooks that represent ethnic and racial groups in the United States. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(3), 207–217. <https://doi.org/10.1037/ppm0000185>
- Gusri, S., Efendi, E., & Zalnur, M. (2025). Perubahan kriteria kebenaran di era Industri 4.0. *Al-Ilmiya: Jurnal Pendidikan Islam*. <https://journal.al-afif.org>
- Hardalupas, M. (2024). Contributory injustice, epistemic calcification and the use of AI systems in healthcare. *Proceedings of the AAAI/ACM Conference on AI, Ethics, and Society*. <https://ojs.aaai.org/article/view/3594087>
<https://doi.org/10.1145/3593013.3594087>
- Ingvarsson, J. (2020). *Digital epistemology: An introduction*. In *Towards a Digital Epistemology*. Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-78724-0>
- Jerrentrup, A., Mueller, T., Glowalla, U., Herder, M., Henrichs, N., Neubauer, A., & Schaefer, J. R. (2018). Teaching medicine with the help of “Dr. House.” *PLoS ONE*, 13(3), Article e0193972. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193972>
- JPKM Universitas Airlangga. (n.d.). [Artikel JPKM]. <https://e-journal.unair.ac.id/JPKM/article/view/22778/>

- Jurnal FIS Universitas Negeri Malang. (n.d.). [Artikel pada JPDS]. <https://journal-fis.um.ac.id/index.php/jpds/article/view/194/117>
- Kops, J., et al. (2025). Young people and false information. (Germany).
- Murarka, Ankit, Balaji Radhakrishnan, Sushma Ravichandran, & Yorktown Heights. "Detection and Classification of Mental Illnesses on Social Media Using."
- Rahmawati, U. H., & Fauji, L. I. (2025). Peran pendidikan Islam kontekstual dalam kesehatan mental remaja Gen-Z. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. <https://journal.unpas.ac.id>
- Ruswandi, Umar, & Fitriyani, L. (2023). MEDIA TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH CURUG TOPIK BOJONGSARI KOTA DEPOK TAHUN 2023. 4, 6421–6426.
- Rustandi, F., Nugraha, H., Munawaroh, C., & Hambali, A. (2025). Hakikat ilmu pengetahuan dalam era AI: Mempertahankan integritas epistemologi di tengah automasi. *Journal Scientific of Mandalika*. <https://ojs.cahayamandalika.com>
- Sanchiz, M., Chevalier, A., & Amadieu, F. (2017). How do older and young adults start searching for information? *Computers in Human Behavior*, 72, 67–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.038>
- Setianti, R., et al. (2025). Public perception of health information, treatment beliefs, and disease in Indonesia.
- Sikumbang, K., Ramadhina, W., Yani, E. R., Arika, D., Hayati, N., Aini, N., & Permana, B. G. (2024). Peranan Media Sosial Instagram Terhadap Interaksi Sosial Dan Etika Pada Generasi Z. 06(02), 11029–37.
- Silalahi, E. R. S. (2024). Epistemologi pasca-kebenaran dalam kajian Steve Fuller. *Repository Driyarkara*. <https://repo.driyarkara.ac.id>
- Singh, A., et al. (2024). Work-related experiences of mental health professionals during COVID-19.
- Soebagio, E. (2020). Kebenaran dalam media digital. *Studia Philosophica et Theologica*. <https://ejournal.stftws.ac.id>
- Triyono, T. (2020). Strategi konseling online sebagai pendekatan psikoedukasional untuk kesejahteraan mental anak dan remaja. *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling*. <https://conference.um.ac.id>
- UNIKOM. (n.d.). Aplikasi edukasi dan konseling kesehatan mental berbasis AI untuk remaja. <https://web.unikom.ac.id/aplikasi-edukasi-dan-konseling-kesehatan-mental-berbasis-ai-untuk-remaja/>
- Universitas Islam Indonesia. (n.d.). [Artikel SNATI]. <https://journal.uii.ac.id/journalsnati/article/view/40578>
- Universitas Pasundan. (n.d.). [Artikel Pendas]. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/24273>
- Wahyudi, I., & Mahaswa, R. K. (2021). Philosophical exploration of pandemic epistemology. *Al-A'raf: Jurnal Pemikiran Islam dan Filsafat*. <https://ejournal.uinsaid.ac.id>
- Williams, S., & Pykett, J. (2022). Mental health monitoring apps for depression and anxiety in children and young people. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114802>
- Winarko, H. B. "Kecemasan Digital: Penggunaan Media Sosial dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental Remaja Indonesia." 4, 12–19.

