LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 16 No. 5 Tahun 2025
Online ISSN: 3026-7889

DAMPAK PERKEMBANGAN TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Yuri Padelah[1], Erina Dwi Saputri[2], Prillya Elmadisa[3] , Konto Iskandar Dinata[4]
Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang[1,2,3,4]
Corresponding email: yuripadelah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini membahas dampak perkembangan teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja. Fokus penelitian ini adalah pada perubahan emosi, pola tidur, dan aktivitas remaja akibat penggunaan teknologi digital. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan, yaitu dengan mengkaji berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan artikel ilmiah yang berkaitan dengan topik penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat menyebabkan emosi remaja kurang stabil, menurunnya kualitas tidur, serta berkurangnya aktivitas fisik. Kondisi ini berpengaruh terhadap semangat belajar, hubungan sosial, dan keseimbangan hidup remaja. Oleh karena itu, diperlukan pengaturan penggunaan teknologi digital agar dampak negatif terhadap kesehatan mental remaja dapat dikurangi.

Kata kunci: teknologi digital, remaja, kesehatan mental.

Article History
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025

Plagirism Checker No 142
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

Introduction

Perkembangan teknologi digital saat ini berjalan sangat cepat dan terus mengalami perubahan dari waktu ke waktu. Teknologi digital sudah digunakan dalam hampir semua bagian kehidupan manusia, mulai dari pendidikan, pekerjaan, belanja, hiburan, sampai komunikasi. Banyak aktivitas yang dulu dilakukan secara langsung, sekarang lebih sering dilakukan melalui gawai dan jaringan internet. Kondisi ini membuat teknologi digital semakin sulit dipisahkan dari kehidupan sehari-hari (Tamimi & Munawaroh, 2024).

Jumlah pengguna internet dan gawai terus meningkat setiap tahun. Ponsel pintar menjadi alat utama untuk mengakses berbagai informasi dan layanan. Media sosial, aplikasi pesan, dan permainan daring menjadi bagian dari kebiasaan masyarakat. Perubahan ini membuat cara berinteraksi antarindividu ikut berubah. Hubungan sosial yang dulu lebih banyak dilakukan secara langsung, sekarang banyak terjadi melalui layar (Sarwesti, 2023).

Penggunaan teknologi digital membawa banyak keuntungan dalam kehidupan masyarakat. Informasi bisa didapatkan dengan cepat, komunikasi bisa dilakukan jarak jauh, dan berbagai kebutuhan bisa dipenuhi dengan lebih mudah. Namun, penggunaan teknologi digital yang terlalu sering dan tanpa batas waktu juga dapat menimbulkan dampak dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada kondisi emosi dan pikiran seseorang (Hilmiyatul Aliyaha & APendidikan, 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan mental semakin sering ditemukan di berbagai kalangan. Banyak orang mengalami gangguan kecemasan, stres, dan kelelahan mental. Salah satu faktor yang diduga berpengaruh adalah penggunaan teknologi digital yang semakin tinggi. Paparan informasi yang terus-menerus dapat memengaruhi cara seseorang berpikir dan merasakan emosi (Widyawati et al., 2025).

Remaja menjadi kelompok yang sangat dekat dengan perkembangan teknologi digital. Dalam kehidupan sehari-hari, remaja hampir selalu berhubungan dengan ponsel pintar. Media sosial, video daring, permainan, dan aplikasi percakapan menjadi bagian dari aktivitas mereka. Banyak remaja yang menggunakan gawai sejak bangun tidur sampai menjelang tidur kembali (Widyawati et al., 2025).

Penggunaan teknologi digital dalam waktu yang lama dapat memengaruhi kondisi mental remaja. Sebagian remaja menjadi mudah merasa cemas, gelisah, dan sulit berkonsentrasi. Ada remaja yang merasa kurang percaya diri setelah melihat kehidupan orang lain di media sosial. Perubahan ini sering terjadi secara perlahan tanpa disadari oleh remaja itu sendiri (Putri et al., 2024).

Tekanan dari lingkungan digital juga dapat memengaruhi perasaan remaja. Komentar, jumlah suka, dan tanggapan dari orang lain di media sosial sering menjadi sumber penilaian diri. Remaja bisa merasa sedih, kecewa, atau tertekan ketika respons yang didapat tidak sesuai dengan harapan mereka. Hal ini dapat menimbulkan beban pikiran yang cukup berat (Aidenia & Najwa, 2025).

Selain itu, kebiasaan menggunakan gawai dalam waktu lama dapat mengganggu waktu istirahat remaja. Pola tidur menjadi tidak teratur karena terlalu lama bermain ponsel. Kurangnya waktu tidur dapat membuat remaja mudah lelah, sulit fokus saat belajar, dan mudah marah. Kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental mereka (Aidenia & Najwa, 2025).

Method

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data dari berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, dan laporan penelitian yang berkaitan dengan teknologi digital dan kesehatan mental remaja. Data yang telah dikumpulkan kemudian dibaca, dicatat, dan dikaji secara mendalam untuk menemukan informasi yang sesuai dengan topik penelitian. Setelah itu, data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan dampak perkembangan teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja berdasarkan hasil kajian dari berbagai sumber tersebut.

Results and Discussion

A. Dampak Penggunaan Teknologi Digital terhadap Perubahan Emosi Remaja

Penggunaan teknologi digital yang semakin sering dalam kehidupan sehari-hari dapat memengaruhi perubahan emosi remaja. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk membuka media sosial, menonton video, bermain gim, dan berkomunikasi melalui aplikasi pesan. Aktivitas tersebut membuat remaja terus menerima berbagai informasi dan tanggapan dari orang lain. Keadaan ini dapat memicu perubahan perasaan secara cepat, seperti dari merasa senang menjadi sedih dalam waktu singkat (Muhammad Yani & Khairani, 2024).

Remaja sering menaruh harapan pada respon yang mereka terima di media sosial, seperti jumlah like, komentar, atau jumlah pengikut. Saat respon yang diterima sesuai harapan, perasaan mereka menjadi senang. Sebaliknya, saat respon yang diterima sedikit, muncul rasa kecewa, sedih, bahkan cemas. Perasaan ini dapat berulang setiap hari sehingga membuat emosi remaja menjadi kurang stabil (Muhammad Yani & Khairani, 2024).

Kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial juga sangat memengaruhi kondisi emosi remaja. Remaja melihat unggahan tentang kehidupan orang lain yang tampak lebih baik, lebih bahagia, dan lebih berhasil. Hal ini membuat sebagian remaja

merasa dirinya kurang berharga. Perasaan rendah diri ini dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri (Muhammad Yani & Khairani, 2024).

Komentar negatif, ejekan, serta perundungan di dunia digital sangat berpengaruh terhadap perasaan remaja. Remaja yang sering mendapat perlakuan seperti ini dapat merasa takut, malu, dan sedih. Mereka bisa menjadi lebih tertutup dan enggan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Jika kondisi ini berlangsung lama, remaja berisiko mengalami tekanan mental (Anshori et al., 2021).

Banyaknya informasi yang masuk setiap hari juga dapat membuat pikiran remaja terasa lelah. Remaja sering merasa harus selalu mengikuti tren, berita, dan perkembangan terbaru agar tidak tertinggal. Tekanan seperti ini dapat memicu rasa cemas dan membuat remaja mudah marah. Emosi yang tidak stabil dapat muncul karena pikiran terus dibebani oleh berbagai hal dari dunia digital (Anshori et al., 2021).

Perubahan emosi yang dipengaruhi oleh penggunaan teknologi digital dapat berdampak pada kehidupan sosial dan kegiatan belajar remaja. Remaja bisa menjadi lebih sensitif, mudah tersinggung, dan sulit mengendalikan perasaan. Hubungan dengan keluarga dan teman juga berisiko terganggu. Oleh karena itu, penggunaan teknologi digital perlu dibatasi dan diawasi agar emosi remaja tetap terjaga dengan baik (Anshori et al., 2021).

B. Dampak Teknologi Digital terhadap Pola Tidur dan Aktivitas Remaja

Teknologi digital sangat berpengaruh terhadap pola tidur remaja. Banyak remaja yang menggunakan ponsel hingga larut malam untuk membuka media sosial, menonton video, atau bermain gim daring. Waktu tidur yang seharusnya digunakan untuk beristirahat malah tersita oleh aktivitas digital. Akibatnya, remaja tidur lebih larut dari biasanya (Salim, 2024).

Cahaya layar dari ponsel dapat mengganggu kerja tubuh dalam merasakan rasa kantuk. Saat remaja terlalu lama menatap layar sebelum tidur, tubuh menjadi sulit untuk beristirahat secara alami. Hal ini menyebabkan remaja sulit terlelap walaupun sudah merasa lelah. Tidur yang tidak nyenyak membuat kualitas istirahat menjadi menurun (Salim, 2024).

Kurangnya waktu tidur membuat remaja bangun dalam kondisi tubuh yang tidak segar. Mereka menjadi mudah mengantuk saat mengikuti pelajaran di sekolah. Konsentrasi menurun, daya ingat melemah, dan semangat belajar berkurang. Keadaan ini dapat memengaruhi hasil belajar dan prestasi akademik remaja (Salim, 2024).

Selain memengaruhi pola tidur, teknologi digital juga berdampak pada aktivitas fisik remaja. Banyak remaja lebih memilih menghabiskan waktu dengan duduk memainkan ponsel daripada bergerak atau berolahraga. Waktu bermain di luar rumah bersama teman menjadi berkurang. Akibatnya, aktivitas fisik remaja semakin sedikit (Windy Freska & Yeni, 2023).

Kurangnya aktivitas fisik membuat tubuh remaja kurang bugar. Mereka lebih cepat merasa lelah saat melakukan kegiatan sehari-hari. Kondisi ini juga dapat memengaruhi suasana hati karena tubuh yang jarang bergerak membuat pikiran terasa tidak segar. Remaja bisa menjadi malas dan kurang bersemangat menjalani aktivitas (Windy Freska & Yeni, 2023).

Pola tidur yang tidak teratur dan kurangnya aktivitas fisik dalam waktu lama dapat memberi dampak buruk pada kesehatan mental remaja. Tubuh yang lelah dan pikiran yang tidak segar membuat emosi menjadi mudah berubah. Oleh sebab itu, remaja perlu mengatur

waktu penggunaan teknologi digital agar tetap memiliki waktu tidur yang cukup dan aktivitas fisik yang seimbang (Windy Freska & Yeni, 2023).

C. Bentuk Dampak Teknologi Digital terhadap Kesehatan Mental Remaja

1. **Kecanduan gawai**

   Banyak remaja yang sulit lepas dari ponsel karena sudah terbiasa menggunakannya setiap saat. Saat tidak memegang gawai, beberapa remaja merasa gelisah dan tidak nyaman. Kebiasaan ini membuat remaja sulit mengatur waktu antara belajar, istirahat, dan bermain.

2. **Menurunnya rasa percaya diri**

   Sering melihat unggahan orang lain di media sosial membuat sebagian remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain. Mereka merasa kurang menarik, kurang berhasil, atau kurang bahagia. Perasaan seperti ini dapat menurunkan rasa percaya diri dan membuat remaja mudah merasa rendah diri.

3. **Mudah merasa cemas dan tertekan**

   Informasi yang terus muncul setiap hari dapat membuat pikiran remaja terasa penuh. Berita, komentar, dan tuntutan dari lingkungan digital bisa menimbulkan rasa cemas. Jika berlangsung lama, kondisi ini dapat membuat remaja merasa tertekan secara mental.

4. **Berkurangnya komunikasi langsung**

   Remaja yang terlalu sering menggunakan gawai cenderung jarang berbicara langsung dengan orang di sekitarnya. Hubungan dengan keluarga dan teman menjadi kurang dekat. Kurangnya komunikasi ini dapat membuat remaja merasa kesepian walau sering berinteraksi di dunia digital.

5. **Menurunnya semangat belajar**

   Penggunaan gawai yang berlebihan dapat mengganggu waktu belajar. Remaja menjadi sulit fokus karena pikirannya terbagi dengan dunia digital. Akibatnya, hasil belajar menurun dan motivasi untuk berprestasi ikut berkurang (Daryaswanti et al., 2024).

Conclusion

Perkembangan teknologi digital memberi pengaruh besar terhadap kesehatan mental remaja, terutama pada perubahan emosi, pola tidur, dan aktivitas sehari-hari. Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat membuat emosi remaja kurang stabil, menurunkan kualitas tidur, serta mengurangi aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak pada semangat belajar, hubungan sosial, dan keseimbangan hidup remaja. Oleh sebab itu, penggunaan teknologi digital perlu dikendalikan agar tetap memberi manfaat tanpa menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan mental remaja.

Declarations

Remaja diharapkan mampu mengatur waktu dalam menggunakan teknologi digital agar tidak mengganggu waktu belajar, tidur, dan aktivitas fisik. Orang tua dan guru perlu memberi pengawasan serta arahan yang tepat terkait penggunaan gawai. Sekolah juga dapat memberikan edukasi tentang penggunaan teknologi yang sehat. Dengan kerja sama dari semua pihak, dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental remaja dapat dikurangi.

References

Aidenia, A., & Najwa, A. (2025). Pengaruh Media Sosial Terhadap Tingkat Stres Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, *2*(4), 657–661. https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jmia/article/download/5778/4997

Anshori, A., Mahardika, A., MAP, Hidayat, F. P., Agus, D. E., Izharsyah, J. R., Saputra, S., Hardiyanto, Wahyudi, & Faizal Hamzah Lubis. (2021). *Isu-Isu Global & Kontemporer Analisis dan Fakta Lapangan*. umsu press.

Daryaswanti, Pendet, Muryani, & Efitra. (2024). *Kesehatan Mental Pada Remaja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Hilmiyatul Aliyaha, S. M., & APendidikan. (2024). Tinjauan Literatur : Peran Teknologi Digital dalam Meningkatkan Kualitas Pembelajaran di Sekolah Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP). *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)*, *01*(04), 681–687. https://jurnal.kopusindo.com/index.php/jtpp/article/download/153/152

Muhammad Yani, & Khairani, M. (2024). *Penguatan Ketahanan Keluarga di Era Digital*. Syiah Kuala University Press.

Putri, A., Adinugraha, H. H., & Anas, A. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Remaja : *Jurnal Sahmiyya*, *3*(1), 50–57. https://e-journal.uingusdur.ac.id/sahmiyya/article/download/1803/1721

Salim, N. (2024). *PENERIMAAN TEKNOLOGI PROMOSI KESEHATAN REMAJA*. Airlangga University Press.

Sarwesti. (2023). KETERGANTUNGAN INDIVIDU TERHADAP MEDIA DAN PERILAKU " PHUBBING " PADA INTERAKSI TATAP MUKA. *Jurnal Ilmu Komunikasi UHO : Jurnal Penelitian Kajian Ilmu Sosial Dan Informasi*, *8*(2), 188–200.

Tamimi, F., & Munawaroh, S. (2024). Teknologi Sebagai Kegiatan Manusia Dalam Era Modern Kehidupan Masyarakat Faisal Tamimi. *Saturnus : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi*, *2*(3), 66–74.

Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Yosa, M., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-Faktor yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, *1*, 1–11. https://penerbitadm.pubmedia.id/index.php/iso/article/download/2534/2572/14233

Windy Freska, & Yeni, F. (2023). *Detoks Digital Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.