

JURNAL HUKUM KESEHATAN INDONESIA

Vol.04, No. 01, April 2024, h. 1-8

p-ISSN 2776-4753 e-ISSN 2776-477X

DOI: <https://doi.org/10.53337/jhki.v4i1.106>

Available Online at <https://jurnal-mhki.or.id/jhki>



Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum

Muhammad Wahyu Affarel¹, Aji Mulyana², Mia Amalia³

¹Universitas Suryakanacana

²Universitas Suryakanacana

³Universitas Suryakanacana

¹E-Mail : affarelwahyu@gmail.com

²E-Mail : ajimulyana@unsur.ac.id

³E-Mail : miaamalia@unsur.ac.id

ABSTRAK

Teknologi yang berkembang dengan begitu pesat, tentunya tak luput dari dampak positif dan negatif yang ditimbulkan. Dampak dari teknologi sendiri mencakup pada berbagai bidang, termasuk pada kesehatan psikis individu, terutama di era serba digital saat ini. Penelitian ini memaparkan hasil analisis mengenai pengaruh perkembangan teknologi bagi kesehatan mental individu di era 4.0. Peneliti menggunakan metode studi literature menggunakan tahapan menentukan topic serta tujuan yang akan diteliti pada studi ini, mengumpulkan data sebanyak mungkin dari berbagai sumber seperti skripsi, jurnal ilmiah, buku, artikel juga sumber lainnya, menyeleksi dan mengklasifikasikan sumber data yang cukup relevan dengan topik yang telah ditentukan, menganalisis data yang sudah dikumpulkan dari berbagai sumber, serta menyusun laporan berdasarkan data yang telah diterima oleh peneliti melalui tahapan sebelumnya. Ditemukan beberapa dampak yang terjadi pada individu berdasarkan jurnal yang di analisis. Dampak negatif yang ditemukan diantaranya: rasa takut ketinggalan, hyper-konektivitas dengan teman sebaya, perbandingan dengan teman sebaya, penurunan interaksi sosial tatap muka, gangguan dalam pengembangan keterampilan sosial, penurunan penghambatan terhadap perilaku anti-sosial. Sementara dampak negative yang ditimbulkan, diantaranya: keterlibatan aktif dengan teman sebaya, jaringan sosial yang lebih luas, tempat untuk mengungkapkan diri, rekan sebaya bisa berperan sebagai penjaga gerbang, *access to mental health intervention programs* (akses ke program *intervensi* kesehatan mental).

Kata Kunci: Kesehatan, Mental, Teknologi

ABSTRACT

Technology, which is developing so rapidly, is certainly not free from its positive and negative impacts. The impact of technology itself covers various fields, including individual psychological health, especially in the current digital era. This research presents the results of an analysis regarding the influence of technological developments on individual mental health in the 4.0 era. Researchers use the literature study method using stages of determining the topic and objectives to be researched in this study, collecting as much data as possible from various sources such as theses, scientific journals, books, articles and other sources, selecting and classifying data sources that are quite relevant to the topic that has been discussed. determined, analyzing data that has been collected from various sources, and compiling a report based on data that has been received by researchers through the previous stages. Several impacts were found on individuals based on the journals analyzed. The negative impacts found include: fear of missing out, hyper-connectivity with peers, comparison with peers, decreased face-to-face social interaction, interference in the development of social skills, decreased inhibition of anti-social behavior. Meanwhile, the negative impacts that arise include: active involvement with peers, wider social networks, a place to express oneself, peers can act as gatekeepers, access to mental health intervention programs.

Keywords : Mental, Health, Tecnology



A. PENDAHULUAN

Teknologi memiliki peran penting bagi setiap aspek kehidupan, dengan teknologi manusia dapat melakukan segala aktivitasnya dengan mudah meskipun dengan jarak yang cukup jauh. Teknologi merupakan alat yang dapat mempermudah segala aktivitas manusia.¹ Utamanya di era ini dengan teknologi kita dapat terhubung satu sama lain tanpa harus bertemu, di era 4.0 ini semua orang dapat menikmati bebasnya komunikasi, konektivitas, interaksi serta manfaat dari teknologi.² Memudahkan manusia dalam memenuhi kebutuhannya merupakan tujuan dari dibentuknya teknologi.³

Teknologi dapat digunakan oleh semua kalangan termasuk anak-anak di bawah umur, meski mereka masih harus dalam pengawasan kedua orang tua dalam penggunaan teknologi ini. Dengan teknologi anak-anak dapat dengan bebasnya mengakses berbagai game, aplikasi, dan web, ini membuat mereka menjadi kecanduan terhadap satu teknologi yang disebut gadget. Anak-anak berubah menjadi generi yang lebih konsumtif namun minim pengalaman bersosialisasi yang merupakan salah satu pengaruh dari kemajuan teknologi yang tidak diimbangi dengan pemikiran yang matang.⁴

Situasi tersebut tidak dapat dipungkiri karena teknologi berkembang begitu pesat, tentunya memiliki dampak positif dan negatif. Sedangkan, sisi psikologis manusia merupakan bidang yang terdampak dari berkembangnya teknologi.⁵ Salah satu dampak yang terpengaruh cukup besar adalah kesehatan mental anak itu sendiri.⁶

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi mental seorang individu dimana biasanya terdapat gangguan yang dialami oleh individu tersebut. Remaja pada usia 15 tahun hingga 29 tahun banyak mengalami masalah kesehatan mental dengan angka sebanyak 20% juga diperkirakan sebanyak 700.000 orang meninggal akibat melukai diri sendiri pada tahun 2019.⁷ Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai angka 6% bagi remaja berusia 15 tahun ke atas.

Adapun salah satu kasus mengenai dampak buruk teknologi yang mempengaruhi kesehatan mental yaitu *Cyber Bullying* yaitu serangan kebencian SARA dialami Natalius Pigai, putra Papua mantan anggota Komisi Nasional Hak Asasi Manusia (Komnas HAM), berkaitan kritiknya kepada pemerintah di media

¹ Desniat, Tris, Natalia Hulu, Melvan Nastuti Nazara, and Agnes Renostini Harefa. "Dampak Penggunaan Teknologi Terhadap Karakter Peserta Didik Di SMP Negeri 4 Lahewa Timur." no. 01 (2023): 5303–10.

² Hasanah, Miratun. "Membangun Kesehatan Mental Publik Di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Dan Tenaga Kesehatan)". no. 1 (2020).

³ Desniat, Tris, Natalia Hulu, Melvan Nastuti Nazara, and Agnes Renostini Harefa. "Dampak Penggunaan Teknologi Terhadap Karakter Peserta Didik Di SMP Negeri 4 Lahewa Timur." no. 01 (2023): 5303–10.

⁴ Desniat, Tris, Natalia Hulu, Melvan Nastuti Nazara, and Agnes Renostini Harefa. "Dampak Penggunaan Teknologi Terhadap Karakter Peserta Didik Di SMP Negeri 4 Lahewa Timur." no. 01 (2023): 5303–10.

⁵ Hasanah, Miratun. "Membangun Kesehatan Mental Publik Di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Dan Tenaga Kesehatan)". no. 1 (2020).

⁶ Salma. "Pemanfaatan Internet Dan Teknologi Informasi Dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat Di Era Society 5.0." 2020, 132–49.

⁷ Sri Yuhana, Elis, Mariyati, and Emilia Puspitasari Sugiyanto. "Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja." no. 2 (2023).



sosial (medsos). Ambroncius Nababan, pelaku serangannya adalah ketua relawan Pro Jokowi-Amin (Projamin). Hal tersebut menimbulkan kemarahan netizen, apalagi bagi warga Papua. Namun, persoalan tidak selesai dengan penghapusan karena di belakang Pigai terdapat jutaan orang Papua yang tersinggung. Penelitian ini mengatakan kesehatan mental merupakan bagian tak terpisahkan dari kesehatan fisik. Keadaan dimana seorang individu beradaptasi dengan *stressor* internal ataupun eksternal dari lingkungan, dimana dapat dibuktikan dengan pola pikir, perasaan, juga perilaku atau yang disebut dengan kesehatan mental⁸. Dalam menangani cyber bullying, harus memperhatikan Pasal 27 ayat Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik Jo. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Teknologi Elektronik.

Terdapat komunitas yang menaungi permasalahan kesehatan mental di Indonesia, yaitu komunitas gerakan kesehatan mental masyarakat, Gerakan kesehatan mental masyarakat merupakan gerakan perubahan yang memiliki tujuan untuk mereformasi sistem pelayanan kesehatan mental yang mana berpusat pada institusi dan kurangnya memperhatikan hak klien atau pasien⁹. Menurutnya gerakan kesehatan mental ini berkembang beriringan dengan pengembangan psikologi komunitas. Trull & Prinstein mengemukakan Lima konsep kunci dalam panduan penerapannya, diantaranya:¹⁰ Pertama Konsep kesehatan mental masyarakat dimana komunitas memandang akan pentingnya kesehatan mental bagi masyarakat sebagai paradigm yang sehat pada sistem layanan kesehatan mental. Kedua Konsep pencegahan dimana komunitas lebih mengedepankan pada pencegahan daripada penyembuhan pada gangguan mental health di masyarakat. Ketiga Konsep kesehatan mental masyarakat dimana komunitas memandang akan pentingnya kesehatan mental bagi masyarakat sebagai paradigm yang sehat pada sistem layanan kesehatan mental. Keempat Konsep pencegahan dimana komunitas lebih mengedepankan pada pencegahan daripada penyembuhan pada gangguan mental health di masyarakat. Kelima Konsep *intervensi* sosial dan perubahan komunitas dimana komunitas mengambil kolektivisme pada layanan kesehatan mental masyarakat.

Terdapat beberapa penelitian sebelumnya yang terkait dengan pengaruh perkembangan teknologi bagi kesehatan mental, diantaranya: Membangun kesehatan mental public di era revolusi industry 4.0 (tinjauan kesehatan mental bagi masyarakat dan tenaga kesehatan)¹¹, dampak penggunaan gadget pada

⁸ Sri Yuhana, Elis, Mariyati, and Emilia Puspitasari Sugiyanto. "Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja." no. 2 (2023).

⁹ Salma. "Pemanfaatan Internet Dan Teknologi Informasi Dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat Di Era Society 5.0." 2020, 132–49.

¹⁰ Salma. "Pemanfaatan Internet Dan Teknologi Informasi Dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat Di Era Society 5.0." 2020, 132–49.

¹¹ Hasanah, Miratun. "Membangun Kesehatan Mental Publik Di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Dan Tenaga Kesehatan)". no. 1 (2020).



kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah¹², pengaruh gadget terhadap perkembangan siswa sd¹³, penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja¹⁴, pemanfaatan internet dan teknologi informasi dalam program kesehatan mental berbasis masyarakat di era society 5.0.¹⁵

Berbeda dengan penelitian tersebut, pada penelitian ini peneliti hendak menganalisis mengenai bagaimana pengaruh dari perkembangan teknologi yang berkembang begitu pesat bagi kesehatan mental anak.

B. METODE

Dalam penelitian yang berjudul pengaruh perkembangan teknologi bagi kesehatan mental anak ini, peneliti menggunakan metode studi literatur. Pengumpulan data, seleksi data, klasifikasi sumber data, analisis data, dan penyusunan laporan merupakan tahapan apabila kita menggunakan metode studi literatur.¹⁶

Pencarian dari literatur ini menggunakan database melalui elektronik yaitu google scholar dengan kata kunci “Pengaruh Teknologi Bagi Kesehatan Mental”. Hasil penelusuran menghasilkan 120 artikel penelitian. Dalam tinjauan literatur ini penulis melakukan berbagai kriteria dalam pencarian google scholar yaitu: Artikel yang dicari asli, penelitian dilakukan dengan rentang waktu yaitu 5 tahun (2019-2023), artikel penelitian di laksanakan dengan full text dalam Bahasa Indonesia maupun Bahasa Inggris, mengkaji dari reformasi pendidikan, yang berfokus pada Pengaruh Teknologi Terhadap Kesehatan Mental: Perspektif Hukum. Dari hasil penelusuran tersebut menghasilkan 15 artikel yang sesuai dengan penelitian artikel ini.

C. HASIL ATAU PEMBAHASAN

Teknologi yang merupakan sarana bagi setiap individu melaksanakan segala aktivitasnya, seperti yang dikatakan, bahwa menyediakan barang-barang yang dapat digunakan bagi keberlangsungan hidup manusia merupakan fungsi dari teknologi.¹⁷

Kesehatan mental merupakan suatu kondisi mental seorang individu dimana biasanya terdapat gangguan yang dialami oleh individu tersebut. Dengan adanya Perkembangan teknologi tentunya selalu diimbangi dengan dampak yang ditimbulkan, dampak negatif dari teknologi pada kesehatan mental health

¹² Kamaruddin, Ilham, Ferdinand Salomo Leuwol, Rahman Pranovri Putra, Mia Aina, Dina Mayadiana Suwarma, and Rosa Zulfikhar. “Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah.” no. 1 (2023).

¹³ Windari, Sulis, Seri Mulia Reski, Yuli Asnita Nasution, and Adyanata Lubis. “Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa Sekolah Dasar.” no. 2 (2021).

¹⁴ Rosmalina, Asriyanti, and Tia Khaerunnisa. “Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja.” *Prophetic : Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 1 (2021).

¹⁵ Salma. “Pemanfaatan Internet Dan Teknologi Informasi Dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat Di Era Society 5.0.” 2020, 132–49.

¹⁶ Sugiyono. *Metode Penelitian Evaluasi*. Yogyakarta: Alfabeta, 2018.

¹⁷ Romadhoni, L, DS Anam, and M Lestari. “Smart Uses Da’wah Social Media: Konsep Revolusi Kesehatan Mental Remaja Melalui Strengthening Morals of Islam.” no. 0 (2021).



setiap individu dapat diuraikan sebagai berikut, yaitu:¹⁸ rasa takut ketinggalan teknologi, memberikan akses yang instan terhadap informasi dan aktivitas sosial, yang dapat memicu rasa takut dan ketinggalan. Hal ini membuat seorang individu merasa tertekan atau cemas jika merasa tidak selalu terhubung atau tidak mengikuti perkembangan terbaru. Hyper-konektivitas dengan teman karena adanya Ketersediaan teknologi yang terus-menerus seringkali membuat seseorang terlalu terhubung secara berlebihan dengan teman-temannya. Ketergantungan pada interaksi daring ini dapat mengganggu waktu istirahat dan menyebabkan keterbatasan dalam kegiatan fisik atau interaksi sosial langsung. Salah satu penyakit *mental health* atau gangguan jiwa yang paling banyak diderita oleh masyarakat adalah depresi. Gangguan depresi dialami oleh remaja sejak usia 15-24 tahun, fase remaja merupakan fase dimana individu lebih banyak tertarik dengan hal-hal yang baru mereka ketahui sehingga timbul rasa ingin menjelajahi lebih dalam terkait apa yang baru mereka temui. Menjelajahi hal baru menggunakan teknologi terasa lebih mudah dan dapat dibawa bepergian merupakan *benefit* yang diterima dari teknologi.¹⁹

Selain itu, terdapat contoh kasus kejahatan Cyber Bullying seperti yang di bahas pada pendahuluan dan Undang-Undang yang mengatur yaitu, harus memperhatikan Pasal 27 ayat Undang-Undang Nomor 19 Tahun 2016 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Transaksi Elektronik Jo. Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2008 tentang Informasi dan Teknologi Elektronik. yang mengatur bahwa: “Setiap Orang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik.” Kemudian disebutkan pada Pasal 45 ayat UU ITE, bahwa: “Setiap Orang yang dengan sengaja dan tanpa hak mendistribusikan dan/atau mentransmisikan dan/atau membuat dapat diaksesnya Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik yang memiliki muatan penghinaan dan/atau pencemaran nama baik sebagaimana dimaksud dalam Pasal 27 ayat dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 tahun dan/atau denda paling banyak Rp750.000.000,00 .” Kemudian, perlu diketahui bahwa Pasal 27 ayat (3) UU ITE merupakan delik aduan. Hal ini dikarenakan esensi dari penghinaan dan pencemaran nama baik merupakan perbuatan menyerang kehormatan atau nama baik seseorang yang dapat menyebabkan kehormatan atau nama baik seseorang tersebut menjadi rusak. Pengetahuan mengenai adanya penghinaan ataupun pencemaran nama baik dalam suatu unggahan hanya dapat dinilai oleh korban. Jika dikaitkan dengan kasus ini, maka aktris atau aktor tersebut, seharusnya dapat menilai suatu unggahan yang dilakukan seseorang melalui media sosial tersebut menyerang kehormatannya atau tidak. Penilaian ini tentunya tidak bisa didasarkan dari pandangan orang lain karena penilaian orang lain terhadap suatu unggahan belum tentu sama dengan penilaian korban.

¹⁸ Lattie, Emily G., Sarah Ketchen Lipson, and Daniel Eisenberg. “Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities.”, no. APR (2019)

¹⁹ Desi, Karina. “Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget Dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja.”. 2016.



Lebih lanjut secara tegas pada Pasal 45 ayat (5) UU ITE juga disebutkan bahwa: “Ketentuan sebagaimana dimaksud pada ayat (3) merupakan delik aduan.” Bagi para pelaku cyber bullying ini tetap ada pidana yang dijatuhkan kepadanya dan pidana tersebut didasarkan pada aduan yang diajukan oleh korban itu sendiri.s

Penurunan Interaksi Sosial Tatap Muka dengan Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat mengurangi interaksi langsung antar individu. Kurangnya interaksi tatap muka dapat mengisolasi seseorang secara sosial, menyebabkan perasaan kesepian dan mempengaruhi kualitas hubungan personal, gangguan dalam Pengembangan Keterampilan Sosial Anak-anak dan remaja yang menghabiskan lebih banyak waktu di dunia maya daripada berinteraksi langsung bisa mengalami keterlambatan dalam pengembangan keterampilan sosial yang penting untuk berkomunikasi dan berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari, Penurunan Penghambatan Terhadap Perilaku Anti-sosial Adanya akses yang mudah terhadap konten yang kurang sesuai atau konten yang mendorong perilaku negatif di platform digital bisa mengurangi penghambatan terhadap perilaku anti-sosial atau perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Dampak positif yang ditimbulkan, diantaranya:

1. Keterlibatan aktif dengan teman
Berinteraksi secara aktif dengan teman sebaya merupakan kunci penting dalam membangun hubungan yang kuat dan saling mendukung. Melalui keterlibatan yang aktif, kita dapat terlibat dalam berbagai kegiatan bersama, seperti berbagi ide dan saling mendukung dalam perkembangan pribadi.
2. Jaringan sosial yang lebih luas
Dengan jaringan sosial yang lebih luas, seseorang memiliki kesempatan untuk bertemu dan terhubung dengan lebih banyak orang dari berbagai latar belakang dan kehidupan yang berbeda.
3. Tempat untuk mengungkapkan diri
Ini menyediakan ruang di mana seseorang bisa merasa nyaman untuk berbicara tentang pikiran, perasaan, atau pengalaman pribadi mereka tanpa rasa takut atau kekhawatiran akan dihakimi.
4. Rekan sebaya bisa berperan sebagai "penjaga gerbang"
Rekan-rekan sebaya memiliki peran penting dalam mendukung dan membimbing seseorang, kadang-kadang menjadi penjaga gerbang yang membantu menentukan informasi atau bantuan apa yang dapat diakses oleh individu tersebut.
5. *Access to mental health intervention programs* (Akses ke program intervensi kesehatan mental)
Selain itu dengan adanya akses terhadap program-program intervensi kesehatan mental, seseorang memiliki kesempatan untuk mendapatkan bantuan profesional dan dukungan yang mereka butuhkan dalam menjaga kesehatan mental mereka. Berikut beberapa program intervensi kesehatan mental diantaranya:
6. Intervensi yang didukung teknologi yang sudah ada
Berbagai intervensi yang didukung oleh teknologi saat ini telah tersedia untuk membantu individu dalam menjaga kesehatan mental mereka. Ini



termasuk kelompok dukungan online dan forum pesan yang memungkinkan orang untuk terhubung dengan sesama yang memiliki pengalaman serupa, serta intervensi berbasis modul di web

7. Kelompok Dukungan Online dan Forum Pesan

Kelompok dukungan online dan forum pesan menjadi tempat di mana orang dapat berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan emosional, dan menemukan informasi yang relevan. Ini memberikan ruang aman bagi individu untuk berinteraksi tanpa batasan geografis, sehingga mereka dapat mendapatkan bantuan kapan pun diperlukan.

8. Intervensi Berbasis Modul di Web

Pendekatan intervensi yang menggunakan modul di platform web seperti *Mood-GYM* dan *Beating the Blues* telah terbukti membantu dalam mengelola dan meningkatkan kesehatan mental. Modul-modul ini menyediakan informasi, latihan, dan strategi yang dapat digunakan individu untuk mengembangkan keterampilan koping dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

D. PENUTUP

Teknologi merupakan suatu sarana yang tak pernah luput digunakan oleh setiap individu dari berbagai kalangan, dari usia muda hingga usia tua. Banyak kemudahan dapat dilakukan melalui sebuah inovasi bernama teknologi, sehingga menimbulkan dampak yang begitu signifikan dalam setiap bidangnya termasuk pada bidang kesehatan dimana pengaruh yang terjadi salah satunya pada kesehatan mental setiap individu.

Terdapat banyak kasus yang dialami oleh penderita gangguan mental seperti tanda kecemasan, depresi, halusinasi, rasa ingin melukai diri bahkan ingin bunuh diri. Masalah mengenai kesehatan mental cukup penting untuk ditanggapi karena pada dasarnya setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan pada diri masing-masing. Individu dengan gangguan mental seharusnya menjadi perhatian yang harus di prioritaskan.

Ditemukan beberapa dampak yang terjadi pada individu berdasarkan jurnal yang di analisis. Dampak negatif yang ditemukan diantaranya: 1) Rasa Takut Ketinggalan; 2) *Hyper*-konektivitas dengan Teman Sebaya; 3) Perbandingan dengan Teman Sebaya; 4) Penurunan Interaksi Sosial Tatap Muka; 5) Gangguan dalam Pengembangan Keterampilan Sosial; 6) Penurunan Penghambatan Terhadap Perilaku Anti-sosial. Sementara dampak *negative* yang ditimbulkan, diantaranya: 1) Keterlibatan aktif dengan teman sebaya; 2) Jaringan sosial yang lebih luas; 3) Tempat untuk mengungkapkan diri; 4) Rekan sebaya bisa berperan sebagai "penjaga gerbang"; 5) *Access to mental health intervention programs* (Akses ke program intervensi kesehatan mental).

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Menurut penelitian di atas perkembangan teknologi sangatlah penting di era 4.0 ini, namun terdapat pula dampak negatif dari perkembangan teknologi tersebut. Maka dari itu masyarakat Indonesia harus bijak dalam menggunakan teknologi agar terhindar dari pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental.



F. DAFTAR PUSTAKA.

- Desi, Karina. "Pengaruh Intensitas Mengakses Fitur-Fitur Gadget Dan Tingkat Kontrol Orang Tua Terhadap Kesehatan Mental Remaja," 2016.
- Desniat, Tris, Natalia Hulu, Melvan Nastuti Nazara, and Agnes Renostini Harefa. "Dampak Penggunaan Teknologi Terhadap Karakter Peserta Didik Di SMP Negeri 4 Lahewa Timur." *Journal on Education* 06, no. 01 (2023): 5303-10.
- Hasanah, Miratun. "Membangun Kesehatan Mental Publik Di Era Revolusi Industri 4.0 (Tinjauan Kesehatan Mental Bagi Masyarakat Dan Tenaga Kesehatan)" 167, no. 1 (2020): 1-10. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>.
- Kamaruddin, Ilham, Ferdinand Salomo Leuwol, Rahman Pranovri Putra, Mia Aina, Dina Mayadiana Suwarma, and Rosa Zulfikhar. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Dan Motivasi Belajar Siswa Di Sekolah." *Journal on Education* 6, no. 1 (2023): 307-16. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2944>.
- Lattie, Emily G., Sarah Ketchen Lipson, and Daniel Eisenberg. "Technology and College Student Mental Health: Challenges and Opportunities." *Frontiers in Psychiatry* 10, no. APR (2019): 1-5. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00246>.
- Putri, Nidya, Elva Chusniyatuzzamrodah, Muhammad Arya, and Herdina Indrijati. "Aplikasi Self-Care Berbasis Kecerdasan Buatan Sebagai Upaya Menurunkan Risiko Depresi Bagi Remaja.Pdf." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental* 2, no. 1 (2022): 607-14.
- Radiani, Widiya A. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya Secara Islami." *Journal of Islamic and Law Studies* 3, no. 1 (2019): 87-113. <https://jurnal.uin-antasari.ac.id>.
- Romadhoni, L, DS Anam, and M Lestari. "Smart Uses Da'wah Social Media: Konsep Revolusi Kesehatan Mental Remaja Melalui Strengthening Morals of Islam." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 2, no. 0 (2021): 401-12. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13201>.
- Rosmalina, Asriyanti, and Tia Khaerunnisa. "Penggunaan Media Sosial Dalam Kesehatan Mental Remaja." *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal* 4, no. 1 (2021): 49. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v4i1.8755>.
- Salma. "Pemanfaatan Internet Dan Teknologi Informasi Dalam Program Kesehatan Mental Berbasis Masyarakat Di Era Society 5.0." *Universitas Diponegoro*, 2020, 132-49.
- Sri Yuhana, Elis, Mariyati, and Emilia Puspitasari Sugiyanto. "Penggunaan Media Sosial Dengan Kesehatan Mental Remaja." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 11, no. 2 (2023): 477-86. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/10741/pdf>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Evaluasi*. Yogyakarta: Alfabeta, 2018.
- Windari, Sulis, Seri Mulia Reski, Yuli Asnita Nasution, and Adyanata Lubis. "Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Siswa Sekolah Dasar." *Jurnal Prakarsa Paedagogia* 4, no. 2 (2021). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.6939>.