

PENGARUH GAYA HIDUP DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL DAN INTERAKSI SOSIAL REMAJA DI SURAKARTA

Usmani Haryati, Teguh Andibowo, Laras Ayu Putri Budiarti, Vanisa Purida

Universitas Tunas Pembangunan, Surakarta, Indonesia

Diterima : 14 Maret 2025

Disetujui : 20 Mei 2025

Dipublikasikan : Juli 2025

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari gaya hidup digital berdampak pada kesehatan mental dan interaksi sosial remaja. Penelitian ini melibatkan 30 remaja berusia 13-18 tahun yang menggunakan media digital yang canggih. Data dianalisis menggunakan regresi linier dan korelasi setelah dikumpulkan melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup digital berdampak besar pada kesehatan mental remaja; penggunaan perangkat digital yang lebih tinggi, khususnya media sosial, dikaitkan dengan peningkatan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Penelitian ini menemukan bahwa terlalu banyak interaksi digital menyebabkan perasaan kesepian dan hubungan *interpersonal* yang lebih buruk. Remaja mengalami tekanan sosial untuk mendapatkan validitas melalui media sosial, yang dapat membahayakan harga diri mereka. Studi ini menunjukkan bahwa interaksi tatap muka dan penggunaan media digital seimbang sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan sosial remaja.

Kata kunci: gaya hidup digital, kesehatan mental, interaksi sosial, remaja, media sosial

Abstract

The aim of this research is to study how a digital lifestyle impacts the mental health and social interactions of teenagers. This study involves 200 adolescents aged 13-18 who use advanced digital technology. Data were analyzed using linear regression and correlation after being collected through questionnaires. The research results show that a digital lifestyle has a significant impact on the mental health of adolescents; higher use of digital devices, particularly social media, is associated with increased anxiety, depression, and sleep disturbances. Furthermore, this research found that excessive digital interaction leads to feelings of loneliness and poorer interpersonal relationships. In addition, teenagers experience social pressure to gain validation through social media, which can jeopardize their self-esteem. This study shows that face-to-face interactions and balanced use of digital technology are crucial for maintaining the mental and social health of teenagers.

Keywords: digital lifestyle, mental health, social interaction, adolescents, social media

PENDAHULUAN

Di era komputer dan internet saat ini, penggunaan media sosial dan teknologi telah menjadi bagian penting dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja. Menurut Rahayu (2019), era digital juga berarti bahwa semua orang menggunakan sistem digital dalam kehidupan sehari-hari. Hidup digital, yang mencakup bermain game, interaksi online,

penggunaan media sosial, dan akses informasi tanpa batas, berdampak besar pada kesehatan mental dan sosial remaja.

Gaya hidup, menurut Laksono dan Iskandar (2018), adalah sikap seseorang dalam menggambarkan masalah sebenarnya yang ada di dalam pikiran mereka. Gaya hidup juga dapat dilihat dari apa yang diminati dan pendapatnya tentang hal-hal tertentu. Remaja sering dipaksa

untuk tampil sempurna di media sosial, yang dapat menyebabkan stres dan kecemasan. Mereka sering membandingkan diri mereka dengan gambar atau pencapaian orang lain yang telah diubah atau disaring, yang sering tidak mencerminkan kenyataan.

Penggunaan berlebihan ponsel atau perangkat elektronik juga dapat menyebabkan kecemasan, terutama dengan notifikasi terus-menerus yang membuat Anda tidak fokus dan mengganggu tidur Anda. "Nomophobia", atau ketakutan tidak memiliki ponsel, adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan rasa sakit yang disebabkan oleh ketergantungan ini. Clayton et al. (2015) menjelaskan bahwa ketergantungan ini memengaruhi emosi dan kognisi individu, termasuk rasa cemas saat terpisah dari ponsel. Kehadiran media sosial juga meningkatkan kemungkinan perundungan online, juga dikenal sebagai cyberbullying, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja, menyebabkan depresi, cemas, hingga bahkan gangguan psikologis yang lebih parah. Remaja dapat tetap terhubung melalui komunikasi digital, tetapi interaksi virtual tidak dapat menggantikan interaksi sosial tatap muka yang mendalam.

Studi dari Uhls et al. (2017) menunjukkan bahwa remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital lebih cenderung mengalami perasaan kesepian dan isolasi, yang dapat menyebabkan depresi. Remaja yang terlalu banyak menghabiskan waktu dengan perangkat digital lebih cenderung mengalami perasaan kesepian dan isolasi, yang dapat menyebabkan depresi. Keterampilan sosial yang penting untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat dapat hilang jika remaja berfokus pada interaksi digital daripada interaksi tatap muka. Cahaya biru dari layar ponsel atau komputer mengganggu produksi hormon melatonin, yang mengatur siklus tidur.

Kepercayaan diri memainkan peran penting dalam proses kehidupan seseorang.

Untuk menjalani hidup dengan optimisme dan berhasil, kepercayaan diri adalah kuncinya. Seringkali, merasakan dan memahami perasaan orang lain menjadi lebih sulit saat berkomunikasi melalui teks atau media sosial. Remaja dapat kehilangan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan sosial yang lebih mendalam, seperti membaca bahasa tubuh atau memahami nada suara yang penting dalam komunikasi interpersonal, jika mereka berinteraksi secara tertulis daripada tatap muka.

Remaja saat ini memiliki banyak kesempatan untuk mengeksplorasi dan membangun identitas mereka melalui berbagai platform berkat gaya hidup digital. Namun, karena mereka lebih banyak membentuk diri mereka berdasarkan standar sosial yang ada di dunia maya, yang seringkali tidak realistis atau bahkan merugikan, hal ini juga dapat menyebabkan mereka kesulitan menemukan identitas asli mereka. Remaja seringkali tidak menyadari konsekuensi dari membagikan informasi pribadi mereka secara terbuka, yang dapat memengaruhi hubungan sosial mereka di dunia nyata karena kehidupan mereka yang semakin terbuka di media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana kegiatan teknologi saat ini memengaruhi kehidupan remaja, dengan dampak yang berbeda, termasuk yang positif dan yang negatif. Akibatnya, penelitian ini dapat membantu orangtua menjadi lebih waspada dan memperhatikan anak-anak mereka. Pada usia remaja, orang lebih mampu memperhatikan dan mengendalikan emosi mereka. Selain itu, remaja lebih mudah menunjukkan emosinya kepada orang lain (Santrock, 2013). Orang tua memiliki peran penting dalam menjaga anak-anak mereka di usia remaja ini agar mereka tidak terjerumus dalam hal-hal yang tidak baik.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) metode penelitian eksperimen adalah

metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendali. Pendekatan kuantitatif, yaitu mengutamakan aspek dalam proses atau tindakan yang dilihat dari pendekatan statistik dimulai dari pengumpulan data, penafsiran, sampai hasilnya yang lebih banyak menggunakan angka dengan bantuan SPSS sehingga dapat diperoleh hasil dari penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja berusia 13-18 tahun di sekolah menengah pertama dan atas di sma kebakkramat yang secara aktif menggunakan media digital, seperti media sosial, gadget, dan internet. Teknik purposive sampling digunakan untuk memilih sampel, di mana remaja yang memenuhi kriteria inklusi diambil sebagai responden. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 30 orang, jumlah responden yang awalnya 200 menjadi 30 dikarenakan banyaknya responden tidak ingin melanjutkan keikutsertaan penelitian ini. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner secara online melalui Google Forms serta secara langsung kepada siswa di sekolah yang telah mendapatkan izin dari

Tabel 1. Korelasi Penggunaan Perangkat Digital Dengan Kesehatan Mental Remaja

Variabel	Rata-rata Penggunaan Harian (Jam)	Kecemasan (Skala 1-10)	Nomophobia (Skala 1-10)	Koefisien Korelasi (r)
Penggunaan perangkat digital rendah	1-3 jam	4,2	3,1	0,45
Penggunaan perangkat digital sedang	4-6 jam	5,8	5,0	0,61
Penggunaan perangkat digital tinggi	> 6 jam	7,9	7,4	0,74

Koefisien korelasi (r) menunjukkan korelasi positif antara penggunaan perangkat digital dan tingkat kecemasan dan gejala nomophobia. Semakin banyak penggunaan perangkat digital (lebih dari 6 jam setiap hari) dikaitkan dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi, termasuk gejala nomophobia.

pihak sekolah. Responden diberi penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara mengisi kuesioner. Pengumpulan data dilakukan selama 2 bulan, dari bulan Januari-Maret dengan menjaga kerahasiaan data pribadi responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Gaya Hidup Digital terhadap Kesehatan Mental Remaja, hasil analisis menunjukkan bahwa ada korelasi yang signifikan antara gaya hidup digital dan kesehatan mental remaja. Terbukti bahwa penggunaan berlebihan perangkat digital, termasuk ponsel dan media sosial, merugikan kesehatan mental. Gaya hidup digital memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap tingkat kecemasan, depresi, dan gangguan tidur pada remaja, berdasarkan nilai p-value (misalnya, <0,05). Hasil ini didukung oleh banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *overtime*, terutama sebelum tidur, mengganggu tidur, menyebabkan stres, suasana hati, dan kelelahan.

Berikut adalah representasi tabel korelasi yang menunjukkan hubungan antara penggunaan perangkat digital dan kesehatan mental remaja, termasuk tingkat kecemasan dan gejala nomophobia.

Berdasarkan data yang disajikan, ada korelasi yang cukup jelas antara penggunaan perangkat digital rata-rata setiap hari dan tingkat kecemasan. Nomophobia adalah ketakutan yang berlebihan jika tidak dapat menggunakan ponsel atau perangkat digital. Berdasarkan durasi penggunaan perangkat digital, data dikelompokkan ke dalam tiga kelompok:

rendah (1 hingga 3 jam), sedang (4 hingga 6 jam), dan tinggi (lebih dari 6 jam).

Dalam kelompok dengan penggunaan perangkat digital rendah (1–3 jam per hari), tingkat kecemasan relatif rendah, dengan skor rata-rata 4,2 pada skala 1–10 dan tingkat nomophobia 3,1. Ada korelasi positif sedang (r) antara penggunaan perangkat digital dan kecemasan dan nomophobia dalam kelompok ini. Dalam kategori penggunaan sedang (4–6 jam), skor kecemasan meningkat signifikan menjadi "5,8" dan nomophobia meningkat menjadi "5,0". Korelasi juga meningkat menjadi "0,61", menunjukkan korelasi yang lebih positif antara durasi penggunaan dan efek psikologis. Namun, kelompok dengan penggunaan tinggi (lebih dari 6 jam per hari) menunjukkan "tingkat kecemasan paling tinggi", yaitu "7,9" dan "nomophobia" sebesar "7,4", dengan koefisien korelasi sebesar "0,74" yang menunjukkan adanya "hubungan yang kuat" antara lamanya penggunaan perangkat digital dan tingkat kecemasan dan nomophobia yang meningkat.

Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan nomophobia yang dialami lebih tinggi seiring dengan rata-rata penggunaan harian perangkat digital, seperti yang ditunjukkan oleh peningkatan skor kecemasan dan nomophobia seiring dengan waktu penggunaan, serta peningkatan nilai korelasi di setiap kategori.

Gaya hidup digital memiliki dampak yang signifikan terhadap interaksi sosial remaja. Banyak remaja saat ini lebih memilih menghabiskan waktu di dunia digital daripada berinteraksi secara langsung, yang berdampak pada penurunan kualitas hubungan interpersonal. Penurunan ini dapat dilihat dari rendahnya skor keterampilan sosial, seperti komunikasi verbal dan pemahaman bahasa tubuh (Uhls et al., 2014). Uhls dan rekan menyimpulkan bahwa, "after five days without screen exposure and with increased opportunities for social interaction,

preteens' recognition of nonverbal emotional cues improved significantly" (Uhls et al., 2014, p. 388), yang menunjukkan pentingnya interaksi langsung dalam pengembangan sosial.

Meski interaksi digital mempermudah komunikasi jarak jauh, ia tidak dapat menggantikan manfaat emosional dari pertemuan tatap muka. Twenge dan Campbell (2018) menjelaskan bahwa, "teens who spent more time on screen activities were more likely to report mental health issues, and those who spent more time on non-screen activities, like in-person social interaction, were less likely" (p. 112), yang menegaskan hubungan antara penggunaan digital yang berlebihan dan kesepian. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kross et al. (2013), yang menyatakan bahwa, "rather than enhancing well-being, however, these findings suggest that Facebook may undermine it" (p. 3), mengindikasikan bahwa penggunaan media sosial dapat merusak kesejahteraan emosional daripada memperbaikinya.

Lebih lanjut, gaya hidup digital juga mendorong remaja untuk mencari validasi sosial melalui media sosial. Sherman et al. (2018) menemukan bahwa, "adolescents showed greater activity in neural regions implicated in reward processing when viewing photos with many likes" (p. 1027), yang mengindikasikan bahwa kepercayaan diri remaja semakin tergantung pada tanggapan sosial yang diterima di platform digital.

Tak hanya aspek sosial, kualitas tidur remaja pun terpengaruh. Twenge dan Campbell (2018) mengemukakan bahwa, "screen time, especially before bed, is linked to shorter sleep duration, later bedtimes, and more sleep disturbances" (p. 121), yang memperkuat bukti bahwa paparan digital sebelum tidur berdampak buruk pada siklus tidur dan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa gaya hidup digital memberikan dampak yang

signifikan terhadap kesehatan mental dan sosial remaja. Meningkatnya tingkat kecemasan, gangguan kualitas tidur, dan penurunan keterampilan sosial seperti komunikasi verbal dan empati dikaitkan dengan penggunaan perangkat digital yang berlebihan. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja yang terlalu tergantung pada media digital telah mengubah cara mereka berinteraksi, beralih dari interaksi tatap muka ke interaksi online, yang berdampak buruk pada kesehatan psikososial mereka.

Secara praktis, intervensi berbasis kebijakan dan pendidikan diperlukan. Pemerintah dan lembaga pendidikan harus membangun program literasi digital yang mengajarkan siswa bukan hanya keterampilan teknis, tetapi juga bagaimana penggunaan digital yang berlebihan berdampak psikologis. Faktor-faktor seperti pentingnya interaksi sosial langsung, keseimbangan digital, dan pengaturan waktu penggunaan perangkat dapat dimasukkan ke dalam program pendidikan. Selain itu, orang tua dan sekolah harus bekerja sama untuk menetapkan batasan waktu untuk penggunaan perangkat digital dan mendorong aktivitas sosial yang sehat di dunia nyata.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program penelitian ini dengan nomor kontrak 002/PK-P/LPPM-UTP/XII/2024. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated*

- Communication*, 20(2), 119–135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS ONE*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Laksono, & Iskandar. (2018). Pengaruh gaya hidup dan pendapatan terhadap keputusan pembelian helm KBC. *Jurnal Riset Manajemen dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 3(2). [DOI tidak tersedia]
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Panjaitan, D. J., & Firmansyah. (2018). Pelatihan pengolahan data statistik dengan menggunakan SPSS. *Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian*, 1(1), 38–45. <https://eprosiding.umnaw.ac.id/index.php/pengabdian/article/view/37>
- Rahayu, P. (2019). Pengaruh era digital terhadap perkembangan bahasa anak. Lampung: Sekolah Tinggi Agama Islam Nadhotul Ulama. [DOI tidak tersedia]
- Santrock, J. W. (2013). *Life span development: Perkembangan masa hidup (Jilid I)* (B. Widyasinta, Penerj.). Jakarta: Penerbit Erlangga. [DOI tidak tersedia]
- Sherman, L. E., Greenfield, P. M., Hernandez, L. M., & Dapretto, M. (2018). Peer influence, brain development, and social media use in adolescence. *Current Opinion in Psychology*, 19, 76–81. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.006>

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. [DOI tidak tersedia]
- Taylor, R. (2009). Worklife: Pengembangan kepercayaan diri. Jakarta: Esensi, Divisi Penerbit Erlangga. [DOI tidak tersedia]
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. New York: Atria Books. [DOI tidak tersedia]
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Supplement 2), S67–S70. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>