

Kunci Utama Kesehatan Mental Mahasiswa Menghadapi Tantangan di Era Digital

Raudatul Jannah

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

E-Mail: jusnitania29@gmail.com

Published: September, 2026

ABSTRAK

Era digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan mahasiswa, terutama dalam proses pembelajaran, komunikasi, pencarian informasi, dan interaksi sosial. Di satu sisi, teknologi digital memberikan berbagai kemudahan dalam mendukung aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. Namun, penggunaan teknologi yang tidak terkendali juga dapat menimbulkan berbagai tantangan terhadap kesehatan mental, seperti stres akademik, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan digital, tekanan media sosial, *fear of missing out* (FOMO), serta ketergantungan terhadap perangkat digital. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji kunci utama dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan di era digital. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menelaah artikel ilmiah, laporan organisasi kesehatan, dan sumber akademik yang relevan dengan kesehatan mental mahasiswa dan penggunaan teknologi digital. Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh kemampuan mengelola penggunaan teknologi, keterampilan manajemen waktu, kualitas hubungan sosial, kemampuan mengelola stres, pola tidur, literasi digital, serta keberadaan dukungan dari lingkungan akademik dan keluarga. Teknologi digital juga memiliki sisi positif karena dapat digunakan untuk menyediakan layanan konseling, edukasi kesehatan mental, dan intervensi psikologis berbasis internet. Dengan demikian, menjaga kesehatan mental mahasiswa di era digital tidak berarti menghindari teknologi, tetapi membangun pola penggunaan teknologi yang sehat, sadar, seimbang, dan produktif. Perguruan tinggi perlu mengembangkan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental melalui edukasi, layanan konseling, literasi digital, dan pemanfaatan teknologi untuk layanan kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental, mahasiswa, era digital, stres, media sosial, literasi digital

PENDAHULUAN

Analisis mendalam terhadap anomali sosiologis ini menegaskan bahwa label *digital natives* yang melekat pada Generasi Z dan Alpha telah menciptakan bias persepsi yang mengabaikan urgensi literasi teknologi yang substantif. Kefasihan mereka dalam berselancar di media sosial atau mengoperasikan antarmuka gawai yang intuitif ternyata hanya menyentuh permukaan luar dari spektrum digital, tanpa disertai pemahaman metodologis yang dibutuhkan dalam dunia akademik dan profesional. Akibatnya, terjadi kesenjangan kompetensi yang nyata ketika mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas fungsional yang krusial, mulai dari manajemen sitasi ilmiah secara otomatis, pengolahan data statistik pada *spreadsheet*, hingga ketidakmampuan memilah validitas informasi di tengah kepuasan disinformasi. Kerapuhan ini semakin diperparah oleh rendahnya kesadaran akan keamanan siber dasar, yang menempatkan mahasiswa pada posisi rentan terhadap ancaman digital seperti *phishing* yang mengeksploitasi identitas institusional mereka.

Perkembangan teknologi digital telah mengubah hampir seluruh aspek kehidupan manusia, termasuk kehidupan mahasiswa. Internet, telepon pintar, media sosial, platform pembelajaran daring, aplikasi komunikasi, dan berbagai layanan berbasis kecerdasan buatan telah menjadi bagian dari aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari mahasiswa. Teknologi digital memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi secara cepat, berkomunikasi tanpa batas geografis, mengikuti pembelajaran secara fleksibel, serta memperoleh berbagai sumber belajar yang sebelumnya sulit diakses. Perubahan tersebut memberikan banyak manfaat, tetapi juga menghadirkan tantangan baru terhadap kesehatan mental. Dunia digital membuat mahasiswa dapat terhubung dengan informasi dan orang lain selama 24 jam. Kondisi tersebut dapat meningkatkan produktivitas, tetapi pada saat yang sama dapat menciptakan tekanan untuk selalu tersedia, selalu merespons pesan, mengikuti perkembangan informasi, dan membandingkan diri dengan kehidupan orang lain di media sosial. WHO menegaskan bahwa lingkungan digital membawa peluang sekaligus risiko terhadap kesehatan mental, khususnya bagi kelompok usia muda. Teknologi dapat digunakan untuk menghubungkan, mendidik, dan memberikan dukungan, tetapi juga dapat

memperkenalkan berbagai risiko seperti perundungan siber, konten berbahaya, tekanan sosial, dan penggunaan digital yang bermasalah.

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada masa transisi menuju kehidupan dewasa. Pada periode ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, mulai dari tuntutan akademik, penyesuaian lingkungan sosial, perencanaan karier, persoalan ekonomi, hingga pencarian identitas diri. Apabila berbagai tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan pengelolaan stres yang baik, mahasiswa dapat mengalami berbagai permasalahan psikologis. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika aktivitas akademik dan sosial mahasiswa berlangsung secara intensif di ruang digital. Penggunaan perangkat digital dalam waktu lama dapat mengurangi batas antara waktu belajar dan waktu istirahat. Mahasiswa dapat mengalami kelelahan akibat paparan layar, notifikasi yang terus-menerus, tuntutan untuk menyelesaikan tugas secara daring, serta informasi yang berlebihan. Penelitian tentang penggunaan telepon pintar secara bermasalah pada mahasiswa menunjukkan adanya hubungan antara penggunaan telepon pintar yang bermasalah dengan masalah kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi.

Selain menjadi sumber risiko, teknologi digital juga dapat menjadi bagian dari solusi. Perkembangan *digital mental health* memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi kesehatan mental, mengikuti konseling jarak jauh, menggunakan aplikasi pendukung kesehatan mental, dan memperoleh intervensi psikologis melalui internet. Sebuah meta-analisis mengenai *internet-delivered cognitive behavioral therapy* (ICBT) pada mahasiswa menunjukkan bahwa intervensi tersebut dapat memberikan dampak positif terhadap gejala kecemasan dibandingkan kelompok kontrol. Oleh karena itu, persoalan utama bukan terletak pada keberadaan teknologi digital itu sendiri, tetapi pada bagaimana mahasiswa menggunakan teknologi secara sehat dan bagaimana perguruan tinggi menciptakan lingkungan digital yang mendukung kesejahteraan psikologis. Berdasarkan permasalahan tersebut, artikel ini membahas kunci utama kesehatan mental mahasiswa dalam menghadapi tantangan era digital serta strategi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode **studi literatur** (literature review). Metode ini digunakan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai informasi ilmiah yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa dan tantangan penggunaan teknologi digital. Sumber literatur diperoleh dari artikel jurnal ilmiah, publikasi organisasi kesehatan, serta sumber akademik yang relevan. Literatur dipilih berdasarkan kesesuaiannya dengan beberapa tema utama, yaitu kesehatan mental mahasiswa, stres akademik, penggunaan media sosial, penggunaan telepon pintar, kesehatan mental digital, literasi digital, serta intervensi kesehatan mental berbasis teknologi. Proses kajian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah identifikasi sumber berdasarkan kata kunci seperti *student mental health*, *university students*, *digital technology*, *social media*, *digital stress*, *smartphone use*, *digital mental health*, dan *mental health intervention*. Tahap kedua adalah seleksi sumber berdasarkan relevansi dengan topik. Tahap ketiga adalah membaca dan mengidentifikasi informasi penting dari sumber yang telah dipilih. Tahap terakhir adalah melakukan sintesis terhadap temuan untuk menghasilkan pembahasan mengenai faktor risiko, faktor protektif, serta strategi menjaga kesehatan mental mahasiswa di era digital. Kajian ini tidak melakukan pengumpulan data primer secara langsung dari mahasiswa. Oleh karena itu, hasil yang disajikan merupakan hasil sintesis dari berbagai penelitian dan sumber ilmiah yang relevan.

PEMBAHASAN DAN HASIL

PEMBAHASAN

Kesehatan mental mahasiswa di tengah perubahan digital

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari keberhasilan mahasiswa dalam menjalankan kehidupan akademik dan sosial. Mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan, membangun hubungan sosial, mengelola emosi, dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik. WHO menjelaskan bahwa kesehatan mental anak dan kaum muda membutuhkan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada pengobatan, tetapi juga pada promosi kesehatan mental, pencegahan, deteksi dini, dan tersedianya layanan yang mudah diakses. Dalam konteks mahasiswa, pendekatan tersebut perlu disesuaikan dengan karakteristik kehidupan kampus. Perguruan tinggi bukan hanya tempat untuk memperoleh pengetahuan, tetapi juga lingkungan sosial tempat mahasiswa membangun identitas, hubungan interpersonal, dan kesiapan memasuki dunia kerja. Era digital kemudian menambahkan dimensi baru. Mahasiswa tidak hanya hidup di lingkungan kampus secara fisik, tetapi juga berada dalam lingkungan digital yang berlangsung hampir sepanjang hari. Oleh sebab itu, kesehatan mental mahasiswa perlu dilihat dari keseimbangan antara aktivitas akademik, kehidupan sosial, aktivitas digital, dan waktu pemulihan.

Manajemen waktu sebagai kunci utama

Salah satu kemampuan penting yang perlu dimiliki mahasiswa adalah manajemen waktu. Kehadiran teknologi membuat aktivitas dapat dilakukan dengan cepat, tetapi sekaligus meningkatkan kemungkinan terjadinya multitasking. Mahasiswa dapat mengerjakan tugas sambil membuka media sosial, menerima pesan, menonton video, atau mengikuti berbagai aktivitas daring lainnya. Kondisi tersebut dapat menyebabkan perhatian terbagi sehingga aktivitas akademik menjadi kurang efektif. Manajemen waktu digital dapat dilakukan melalui pengaturan jadwal belajar, penetapan waktu khusus untuk menggunakan media sosial, pengurangan notifikasi yang tidak diperlukan, serta pemberian waktu istirahat dari perangkat digital. Dengan demikian, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk menentukan kapan teknologi digunakan sebagai alat produktivitas dan kapan teknologi harus ditinggalkan sementara untuk memberikan kesempatan kepada tubuh dan pikiran untuk beristirahat.

Membangun batas digital

Batas digital (*digital boundaries*) merupakan kemampuan seseorang untuk menetapkan batas antara aktivitas digital dan kehidupan pribadi. Mahasiswa perlu memahami bahwa tidak semua pesan harus langsung dijawab dan tidak semua informasi harus segera diikuti. Batas digital dapat diterapkan melalui beberapa kebiasaan, misalnya tidak menggunakan perangkat digital menjelang tidur, menetapkan waktu bebas gawai, mematikan notifikasi tertentu, serta membatasi penggunaan media sosial ketika sedang belajar. Kebiasaan tersebut penting karena penggunaan media sosial yang bermasalah dapat berhubungan dengan gangguan kesejahteraan dan pola tidur. WHO juga melaporkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan tidur yang lebih buruk dan waktu tidur yang lebih larut pada kelompok muda yang diteliti.

Literasi digital dan kemampuan berpikir kritis

Literasi digital tidak hanya berarti kemampuan menggunakan perangkat teknologi. Mahasiswa juga perlu mampu menilai informasi, memahami risiko privasi, mengenali konten yang berpotensi merugikan, serta memahami bagaimana algoritma media sosial memengaruhi apa yang mereka lihat. Kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena mahasiswa menghadapi jumlah informasi yang sangat besar setiap hari. Informasi yang tidak akurat, konten yang menimbulkan kecemasan, perbandingan sosial, dan paparan berita negatif dapat memengaruhi kondisi psikologis. WHO menekankan pentingnya pendidikan literasi digital agar generasi muda dapat menggunakan teknologi secara aman dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, literasi digital perlu ditempatkan sebagai bagian dari pendidikan mahasiswa. Literasi digital harus mencakup kemampuan teknis sekaligus kemampuan mengelola perilaku dan kesehatan diri ketika berada di lingkungan digital.

Dukungan sosial sebagai faktor protektif

Hubungan sosial yang sehat merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Mahasiswa membutuhkan hubungan yang mendukung dengan keluarga, teman, dosen, organisasi mahasiswa, dan lingkungan kampus. Media sosial sebenarnya dapat digunakan untuk memperkuat hubungan tersebut. Namun, hubungan digital tidak selalu dapat menggantikan interaksi sosial secara langsung. Mahasiswa tetap membutuhkan interaksi tatap muka, aktivitas bersama, olahraga, kegiatan organisasi, dan komunikasi interpersonal yang berkualitas. Dukungan sosial juga dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa yang mengalami masalah tidak seharusnya merasa bahwa mereka harus menyelesaikan semuanya seorang diri.

Pentingnya layanan kesehatan mental di perguruan tinggi

Perguruan tinggi memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Layanan konseling perlu mudah diakses, menjaga kerahasiaan, dan tidak memberikan stigma kepada mahasiswa. WHO menekankan bahwa layanan kesehatan mental untuk kelompok muda perlu tersedia melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan mereka dan dapat dikembangkan pada berbagai lingkungan, termasuk lingkungan pendidikan dan komunitas. Perguruan tinggi juga dapat memanfaatkan teknologi untuk memperluas layanan. Konseling daring, layanan informasi psikologis, sistem skrining awal, dan platform edukasi kesehatan mental dapat menjadi bagian dari sistem pendukung mahasiswa. Namun, teknologi tidak boleh dipandang sebagai pengganti seluruh layanan profesional. Teknologi sebaiknya menjadi salah satu instrumen dalam sistem pelayanan yang tetap memperhatikan etika, privasi, keamanan data, dan kebutuhan individu.

Teknologi sebagai bagian dari solusi

Paradigma yang tepat bukanlah menganggap teknologi sebagai musuh kesehatan mental. Teknologi dapat menjadi alat yang bermanfaat apabila digunakan secara tepat. Kajian mengenai ICBT pada mahasiswa

menunjukkan bahwa intervensi berbasis internet dapat memberikan manfaat terhadap gejala kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknologi dapat dimanfaatkan untuk memperluas akses terhadap layanan psikologis.

Dalam konteks perguruan tinggi, pemanfaatan teknologi dapat dilakukan melalui:

1. layanan konseling daring;
2. edukasi kesehatan mental melalui platform pembelajaran;
3. penyediaan informasi tentang manajemen stres;
4. skrining awal dengan tetap memperhatikan etika dan privasi;
5. layanan rujukan bagi mahasiswa yang membutuhkan bantuan profesional;
6. kampanye kesehatan mental melalui media sosial kampus.

Pendekatan tersebut dapat membuat layanan kesehatan mental lebih dekat dengan kehidupan mahasiswa yang memang sudah sangat terhubung dengan teknologi.

Kunci utama: keseimbangan

Berdasarkan keseluruhan kajian, kunci utama kesehatan mental mahasiswa di era digital adalah keseimbangan. Keseimbangan tersebut meliputi keseimbangan antara aktivitas daring dan luring, belajar dan istirahat, penggunaan teknologi dan interaksi sosial, produktivitas dan rekreasi, serta kemandirian dan kebutuhan untuk meminta bantuan. Mahasiswa tidak harus meninggalkan teknologi untuk menjaga kesehatan mental. Sebaliknya, mahasiswa perlu belajar menjadi pengguna teknologi yang sadar dan mampu mengendalikan perilaku digitalnya.

HASIL

Hasil kajian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa di era digital dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, akademik, sosial, dan teknologi. Berdasarkan literatur yang dikaji, terdapat beberapa aspek utama yang perlu diperhatikan.

Penggunaan teknologi digital memberikan manfaat sekaligus risiko

Teknologi digital memberikan kemudahan bagi mahasiswa dalam mengakses bahan pembelajaran, berkomunikasi dengan dosen dan teman, mengikuti perkuliahan, mencari referensi, serta mengembangkan keterampilan. Teknologi juga memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan kesehatan mental melalui berbagai layanan digital. Namun, penggunaan teknologi secara berlebihan dapat menjadi sumber masalah. WHO menyatakan bahwa lingkungan digital dapat memengaruhi kesehatan mental secara kompleks. Dampaknya tidak selalu negatif ataupun positif, tetapi bergantung pada karakteristik penggunaan, kondisi individu, lingkungan sosial, dan karakteristik platform digital.

Stres dan kecemasan menjadi tantangan penting

Mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik seperti tugas, ujian, tuntutan prestasi, penyelesaian skripsi, serta persaingan akademik. Dalam lingkungan digital, tekanan tersebut dapat diperkuat oleh komunikasi akademik yang berlangsung sepanjang waktu. Penelitian di Indonesia mengenai pembelajaran daring menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian tersebut mengalami stres dengan tingkat yang beragam. Dari 110 mahasiswa yang diteliti, 94 mahasiswa atau 85,5% dilaporkan mengalami stres. Temuan tersebut perlu dipahami sesuai konteks penelitian dan periode pandemi, sehingga tidak dapat digeneralisasi sebagai gambaran seluruh mahasiswa saat ini.

Penggunaan media sosial dan telepon pintar perlu dikendalikan

Media sosial dapat membantu mahasiswa mempertahankan hubungan sosial dan memperoleh dukungan dari teman sebaya. Namun, penggunaan yang bermasalah dapat berkaitan dengan berbagai persoalan kesehatan mental. WHO melaporkan peningkatan penggunaan media sosial yang bermasalah di kalangan remaja dari 7% pada 2018 menjadi 11% pada 2022 dalam survei HBSC di 44 negara dan wilayah Eropa, Asia Tengah, dan Kanada. Walaupun populasi tersebut bukan mahasiswa secara khusus, temuan tersebut menunjukkan pentingnya perhatian terhadap pola penggunaan media sosial pada kelompok usia muda. Pada mahasiswa, kajian sistematis mengenai penggunaan telepon pintar yang bermasalah menemukan hubungan antara penggunaan yang bermasalah dengan masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan. Durasi penggunaan juga disebut sebagai salah satu faktor yang berpotensi berkaitan dengan penggunaan bermasalah.

Teknologi dapat menjadi sarana intervensi kesehatan mental

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa teknologi digital tidak hanya menjadi sumber tantangan, tetapi dapat menjadi sarana untuk membantu mahasiswa. Intervensi kesehatan mental berbasis internet, konseling daring, edukasi psikologis, dan aplikasi kesehatan mental dapat memperluas akses terhadap

bantuan. Kajian sistematis terhadap intervensi digital untuk mahasiswa menunjukkan bahwa beberapa pendekatan, termasuk terapi perilaku kognitif yang diberikan secara digital, dapat membantu mengurangi gejala kecemasan.

KESIMPULAN

Era digital memberikan perubahan besar terhadap kehidupan mahasiswa. Teknologi memberikan berbagai manfaat dalam pembelajaran, komunikasi, pencarian informasi, dan akses terhadap layanan kesehatan mental, tetapi penggunaan yang tidak terkendali juga dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, gangguan tidur, kelelahan digital, tekanan sosial, dan penggunaan perangkat yang bermasalah. Hasil kajian menunjukkan bahwa terdapat beberapa kunci utama untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, yaitu kemampuan mengelola waktu, membangun batas penggunaan teknologi, meningkatkan literasi digital, menjaga pola tidur dan aktivitas fisik, membangun hubungan sosial yang sehat, serta berani mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Perguruan tinggi juga memiliki tanggung jawab untuk menyediakan lingkungan akademik yang suportif dan layanan kesehatan mental yang mudah diakses.

Dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa di era digital tidak dapat dipisahkan dari kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan yang sehat dengan teknologi. Teknologi seharusnya ditempatkan sebagai alat yang mendukung kehidupan akademik dan kesejahteraan, bukan sebagai pusat kehidupan mahasiswa. Pendekatan yang seimbang antara pemanfaatan teknologi, kesehatan fisik, hubungan sosial, dan dukungan profesional menjadi dasar penting dalam membangun mahasiswa yang sehat secara mental dan mampu menghadapi tuntutan kehidupan akademik maupun kehidupan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria, P. A., & Saputra, D. Y. (2020). Dampak pembelajaran daring terhadap kesehatan mental mahasiswa semester awal. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 4(2).
- Moto, G., Maramis, F., & Rahman, A. (2023). Gambaran kesehatan mental selama proses pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 12(2).
- Puspitasari, S., Nurlianawati, L., & Novianti, W. R. (2026). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres digital mahasiswa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 8(2).
- Riboldi, I., Cavaleri, D., Calabrese, A., Capogrosso, C. A., Piacenti, S., Bartoli, F., Crocamo, C., & Carrà, G. (2023). Digital mental health interventions for anxiety and depressive symptoms in university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of randomized controlled trials. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental*, 16, 47–58. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2022.04.005>
- World Health Organization. (2024). *Mental health of children and young people: Service guidance*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent and young adult health*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- World Health Organization Regional Office for Europe. (2024). *Teens, screens and mental health: New WHO report indicates need for healthier online habits among adolescents*.
- Sari, O. K., Ramdhani, N., & Subandi. (2020). Kesehatan mental di era digital: Peluang pengembangan layanan profesional psikolog. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 30(4), 337–348. <https://doi.org/10.22435/mpk.v30i4.3311>.