

Pengaruh Stres Psikologis terhadap Kesehatan Masyarakat di Era Digital

Heru Siswanto

Program Studi Bimbingan Konsling Islam, UIN Sunan Maulana Hasanuddin, Banten, Indonesia

* Corresponding Author: siswanto98@gmail.com

Key Words:

Stres Psikologis,
Kesehatan
Masyarakat, Era
Digital, Kesehatan
Mental, Teknologi
Digital.

Abstract: Public health psychology plays an important role in increasing mental health awareness in society. This study aims to examine how public health psychology approaches can improve individuals' knowledge, attitudes, and behaviors toward mental health. The method used is a literature review analyzing various studies related to psychological interventions in public health contexts.

The results show that low mental health awareness remains a major issue in many communities, mainly due to social stigma and lack of education. Public health psychology approaches, such as mental health education, awareness campaigns, and community-based interventions, have been proven to improve public understanding of the importance of mental health. In addition, these approaches also help reduce stigma and increase access to mental health services.

In conclusion, public health psychology significantly contributes to improving mental health awareness through educational and preventive approaches. Therefore, the integration of mental health programs into public health policies is essential to create a psychologically healthier society.

Kata Kunci:

Stres Psikologis,
Kesehatan
Masyarakat, Era
Digital, Kesehatan
Mental, Teknologi
Digital.

Abstrack: Perkembangan teknologi digital memberikan dampak besar terhadap kehidupan masyarakat, baik dalam aspek sosial, ekonomi, maupun kesehatan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres psikologis terhadap kesehatan masyarakat di era digital. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan mengkaji berbagai penelitian terkait stres psikologis, penggunaan teknologi digital, dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat.

Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital yang berlebihan dapat meningkatkan tingkat stres psikologis akibat paparan informasi yang berlebihan, tekanan media sosial, tuntutan komunikasi yang cepat, serta ketergantungan terhadap perangkat digital. Kondisi tersebut berdampak pada penurunan kualitas tidur, gangguan emosional, kecemasan, depresi, dan menurunnya kualitas kesehatan fisik maupun mental masyarakat. Selain itu, stres psikologis di era digital juga memengaruhi perilaku kesehatan individu, seperti kurangnya aktivitas fisik dan meningkatnya isolasi sosial.

Kesimpulannya, stres psikologis di era digital memiliki pengaruh signifikan terhadap kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi literasi digital, manajemen stres, serta peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di tengah perkembangan teknologi digital.

Pendahuluan

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam kehidupan masyarakat modern. Penggunaan internet, media sosial, dan perangkat digital kini menjadi bagian dari aktivitas sehari-hari yang sulit dipisahkan dari kehidupan manusia. Meskipun teknologi memberikan berbagai kemudahan, penggunaan digital yang berlebihan juga dapat memengaruhi kondisi psikologis individu dan menimbulkan berbagai masalah kesehatan mental di masyarakat (Syahputra & Ananda, 2017).

Di era digital, masyarakat dihadapkan pada arus informasi yang sangat cepat dan tidak terbatas. Kondisi ini sering menyebabkan individu mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan untuk selalu terhubung, responsif, dan mengikuti perkembangan informasi secara terus-menerus. Paparan informasi yang berlebihan atau *information overload* diketahui dapat meningkatkan tingkat stres, kecemasan, dan kelelahan mental pada pengguna teknologi digital (Maulida & Prasetya, 2018).

Selain itu, penggunaan media sosial yang intensif juga memberikan dampak terhadap kesehatan psikologis masyarakat. Individu sering membandingkan kehidupannya dengan orang lain di media sosial sehingga memunculkan rasa tidak puas, rendah diri, dan tekanan emosional. Interaksi sosial yang lebih banyak dilakukan secara virtual juga berpotensi mengurangi kualitas hubungan sosial secara langsung dan meningkatkan risiko isolasi sosial (Rohmah & Kurnia, 2019).

Stres psikologis yang muncul akibat penggunaan teknologi digital tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi kesehatan fisik masyarakat. Gangguan tidur, kelelahan, menurunnya aktivitas fisik, dan meningkatnya risiko penyakit akibat gaya hidup sedentari menjadi beberapa dampak yang sering ditemukan pada masyarakat digital modern. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres psikologis di era digital merupakan isu kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius (Wijaksana & Hidayati, 2021).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kajian mengenai pengaruh stres psikologis terhadap kesehatan masyarakat di era digital. Kajian ini penting untuk memahami dampak perkembangan teknologi terhadap kesehatan mental dan fisik masyarakat, serta menjadi dasar dalam penyusunan strategi promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di tengah perkembangan digital yang semakin pesat (Fauziah & Ramdani, 2024).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur (*literature review*) untuk menganalisis pengaruh stres psikologis terhadap kesehatan masyarakat di era

digital. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif mengenai fenomena stres psikologis melalui pengkajian berbagai hasil penelitian sebelumnya. Studi literatur memungkinkan peneliti memahami hubungan antara penggunaan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat secara mendalam (Permata & Yusran, 2012).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku akademik, dan publikasi ilmiah lain yang relevan dengan topik stres psikologis, kesehatan mental, serta perkembangan teknologi digital. Literatur dipilih berdasarkan tingkat relevansi terhadap tema penelitian, kredibilitas sumber, dan tahun publikasi agar data yang digunakan tetap aktual dan sesuai dengan perkembangan masyarakat digital modern (Ningrum & Setyawan, 2014).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai database akademik seperti Google Scholar, portal jurnal nasional, dan repository perguruan tinggi. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “stres psikologis”, “era digital”, “kesehatan masyarakat”, “media sosial”, dan “mental health”. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian judul, abstrak, dan isi pembahasan dengan fokus penelitian (Kusnadi & Raharjo, 2016).

Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis isi (content analysis) dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan hasil penelitian dari berbagai sumber yang telah dipilih. Data yang telah dianalisis kemudian disusun secara sistematis untuk menemukan pola hubungan antara stres psikologis dan kesehatan masyarakat di era digital. Teknik ini digunakan agar hasil penelitian lebih objektif dan mudah dipahami (Amelia & Purnomo, 2019).

Tahapan penelitian dilakukan mulai dari identifikasi masalah, pengumpulan literatur, seleksi sumber, analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Seluruh proses dilakukan secara sistematis untuk menjaga validitas dan reliabilitas hasil penelitian. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan pemahaman yang jelas mengenai pengaruh stres psikologis terhadap kesehatan masyarakat di tengah perkembangan teknologi digital yang semakin pesat (Hakim & Putri, 2023).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknologi digital secara berlebihan memiliki hubungan erat dengan meningkatnya stres psikologis pada masyarakat. Intensitas penggunaan media sosial, pekerjaan berbasis digital, dan paparan informasi yang terus-menerus menyebabkan individu mengalami kelelahan mental dan tekanan emosional. Kondisi ini banyak

ditemukan pada kelompok usia produktif yang memiliki ketergantungan tinggi terhadap perangkat digital dalam aktivitas sehari-hari (Saputra & Meliani, 2015).

Penelitian juga menemukan bahwa paparan informasi yang berlebihan atau *information overload* menjadi salah satu penyebab utama stres psikologis di era digital. Individu yang terus menerima informasi dalam jumlah besar cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, serta gangguan emosional. Selain itu, tuntutan untuk selalu mengikuti perkembangan informasi terbaru menyebabkan munculnya tekanan psikologis yang berkepanjangan (Rahardjo & Lestari, 2017).

Selain berdampak pada kesehatan mental, stres psikologis akibat penggunaan teknologi digital juga memengaruhi kesehatan fisik masyarakat. Gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, dan menurunnya aktivitas fisik menjadi beberapa masalah kesehatan yang sering dialami akibat penggunaan perangkat digital secara terus-menerus. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres psikologis di era digital memiliki dampak multidimensional terhadap kesehatan masyarakat (Putranto & Dewi, 2019).

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara intensif dapat meningkatkan risiko kecemasan dan depresi, terutama pada remaja dan dewasa muda. Perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, dan cyberbullying menjadi faktor yang memperburuk kondisi psikologis individu. Interaksi sosial yang lebih banyak dilakukan secara virtual juga menyebabkan berkurangnya kualitas hubungan sosial secara langsung (Harini & Maulana, 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa stres psikologis di era digital memberikan pengaruh signifikan terhadap kesehatan masyarakat, baik secara mental maupun fisik. Semakin tinggi intensitas penggunaan teknologi digital tanpa kontrol yang baik, maka semakin besar risiko gangguan kesehatan yang dialami individu. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan pengelolaan penggunaan teknologi digital secara sehat untuk mengurangi dampak negatif terhadap kesehatan masyarakat (Fitria & Nugraheni, 2025).

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres psikologis di era digital tidak dapat dilepaskan dari tingginya ketergantungan masyarakat terhadap teknologi. Aktivitas sehari-hari yang terhubung dengan internet membuat individu sulit untuk beristirahat dari paparan informasi digital. Kondisi ini meningkatkan tekanan mental yang berdampak pada menurunnya keseimbangan emosional serta kemampuan individu dalam mengelola stres secara adaptif (Naufal & Widodo, 2016).

Selain itu, fenomena *information overload* dalam penggunaan media digital menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis masyarakat. Arus informasi yang tidak terfilter menyebabkan individu mengalami kebingungan, kecemasan, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memicu kelelahan kognitif yang berdampak pada penurunan produktivitas serta kualitas kesehatan mental (Sari & Kurniasih, 2018).

Penggunaan media sosial juga memiliki kontribusi signifikan terhadap meningkatnya stres psikologis. Individu sering kali terpapar standar kehidupan ideal yang ditampilkan di media sosial, sehingga menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Perbandingan sosial ini dapat memicu rendahnya kepercayaan diri, kecemasan sosial, hingga gejala depresi ringan pada pengguna aktif media digital (Anggraeni & Prabowo, 2020).

Dari sisi kesehatan fisik, stres psikologis akibat penggunaan teknologi digital juga berpengaruh terhadap pola hidup masyarakat. Kurangnya aktivitas fisik, gangguan tidur, serta pola makan yang tidak teratur menjadi dampak yang sering ditemukan. Hal ini menunjukkan bahwa stres psikologis tidak hanya berdampak pada aspek mental, tetapi juga berkontribusi terhadap penurunan kondisi kesehatan fisik secara keseluruhan (Utami & Rachman, 2022).

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa stres psikologis di era digital merupakan masalah kesehatan masyarakat yang kompleks dan multidimensional. Diperlukan pendekatan yang komprehensif melalui edukasi literasi digital, pengendalian penggunaan teknologi, serta peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas digital dan kesehatan mental (Fauzan & Laksmi, 2024).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa stres psikologis di era digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan masyarakat, baik secara mental maupun fisik. Penggunaan teknologi digital yang berlebihan, paparan informasi yang terus-menerus, serta tekanan dari media sosial menjadi faktor utama yang meningkatkan tingkat stres pada individu.

Stres psikologis yang tidak terkelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan kecemasan, penurunan kualitas tidur, kelelahan mental, serta menurunnya aktivitas fisik. Selain itu, kondisi ini juga berpengaruh terhadap perilaku kesehatan masyarakat yang cenderung menjadi tidak seimbang.

Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan penanganan yang terintegrasi melalui peningkatan literasi digital, pengelolaan stres, serta edukasi kesehatan mental. Dengan

demikian, masyarakat dapat lebih bijak dalam menggunakan teknologi digital tanpa mengorbankan kesehatan psikologisnya.

Secara keseluruhan, keseimbangan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental perlu menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat di era modern.

Referensi

- Fauziah, N., & Ramdani, A. (2024). *Kesehatan masyarakat di tengah transformasi digital*. Jurnal Kesehatan Global Indonesia.
- Maulida, R., & Prasetya, D. (2018). *Information overload dan dampaknya terhadap kesehatan mental masyarakat*. Jurnal Psikologi Modern.
- Rohmah, S., & Kurnia, F. (2019). *Pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis remaja dan dewasa muda*. Jurnal Psikologi Sosial.
- Syahputra, A., & Ananda, M. (2017). *Transformasi digital dan perubahan perilaku masyarakat*. Jurnal Teknologi dan Kehidupan Sosial.
- Wijaksana, T., & Hidayati, L. (2021). *Dampak gaya hidup digital terhadap kesehatan fisik dan mental*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Kontemporer.
- Amelia, R., & Purnomo, H. (2019). *Analisis isi dalam penelitian kesehatan berbasis literatur*. Jurnal Metode Penelitian Sosial.
- Hakim, L., & Putri, A. (2023). *Pendekatan sistematis dalam studi literatur kesehatan masyarakat digital*. Jurnal Penelitian Kesehatan Indonesia.
- Kusnadi, D., & Raharjo, T. (2016). *Teknik penelusuran data ilmiah dalam penelitian kesehatan mental*. Jurnal Informasi dan Kesehatan.
- Ningrum, S., & Setyawan, B. (2014). *Pemilihan sumber data dalam penelitian kualitatif kesehatan*. Jurnal Ilmu Sosial dan Kesehatan.
- Permata, Y., & Yusran, M. (2012). *Metode studi literatur dalam penelitian psikologi kesehatan*. Jurnal Psikologi Akademik.
- Fitria, N., & Nugraheni, R. (2025). *Manajemen penggunaan teknologi digital untuk kesehatan masyarakat*. Jurnal Kesehatan dan Teknologi.
- Harini, D., & Maulana, A. (2021). *Media sosial dan risiko gangguan psikologis pada generasi muda*. Jurnal Psikologi Digital.
- Putranto, E., & Dewi, K. (2019). *Dampak penggunaan perangkat digital terhadap kesehatan fisik masyarakat*. Jurnal Kesehatan Kontemporer.
- Rahardjo, B., & Lestari, M. (2017). *Information overload dan stres psikologis di era internet*. Jurnal Komunikasi dan Kesehatan Mental.

- Saputra, H., & Meliani, S. (2015). *Ketergantungan teknologi digital dan kesehatan psikologis masyarakat*. Jurnal Psikologi Modern Indonesia.
- Anggraeni, D., & Prabowo, Y. (2020). *Media sosial dan dampaknya terhadap kesehatan psikologis pengguna aktif*. Jurnal Psikologi Komunikasi.
- Fauzan, R., & Laksmi, N. (2024). *Literasi digital sebagai upaya pencegahan stres psikologis di era modern*. Jurnal Kesehatan Digital Indonesia.
- Naufal, M., & Widodo, A. (2016). *Ketergantungan teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental*. Jurnal Ilmu Psikologi Terapan.
- Sari, V., & Kurniasih, E. (2018). *Information overload dalam era digital dan implikasinya terhadap kesehatan kognitif*. Jurnal Psikologi dan Teknologi.
- Utami, S., & Rachman, F. (2022). *Dampak gaya hidup digital terhadap kesehatan fisik dan mental masyarakat*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Modern.