

Dampak Perubahan Teknologi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019

The Impact of Technological Changes on the Mental Health of Communication Studies Students, Jakarta State University Class of 2019

Oleh: **Alif Fatkhan¹, K.Y.S. Putri²**

¹Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

²Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Aliffatkhan_1410619027@mhs.unj.ac.id

Abstrak

Di era seperti ini teknologi menjadi sangat penting dalam kehidupan. Seperti halnya dalam pendidikan, kesehatan, transportasi dan bahkan sampai kepada militer. Akan tetapi dibalik sebuah suksesnya sebuah teknologi juga dapat berbagai masalah, salah satunya adalah kesehatan mental. Studi kasus yang peneliti tulis pada penelitian ini merupakan mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta yang dimana semua generasi masih dalam kategori pengguna teknologi kelompok muda. Pengujian ini dilaksanakan dalam rangka mengetahui korelasi dari variabel X mengenai Perkembangan Teknologi dan variabel Y mengenai kesehatan mental. Penelitian yang telah diteliti ini memakai pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah salah satu penelitian untuk menjelaskan hipotesis penelitian, yang dibuktikan dengan hipotesis yang diprediksikan oleh peneliti. Penelitian ini selaras paradigma positivisme. Positivisme merupakan salah satu komunikasi *source-oriented*. Hasil dari proses tersebut tergantung pada usaha yang dilakukan oleh pengirim pesan, mempelajari karakteristik atau ciri dari penerima untuk menentukan rencana dalam penyampaian pesan.

Kata kunci : Teknologi, kesehatan mental , mahasiswa.

Abstract

In an era like this, technology is very important in life. As in education, health, transportation and even to the military. However, behind a successful technology there can also be various problems, one of which is mental health. The case study that the researcher wrote in our reasearch is about communication science student at the Jakarta State University where all generations are still in the category of young technology users. This test is conducted to determine the correlation of variable X regarding technological development and variable Y regarding mental health. This research that has been researched uses a quantitative approach. Quantitative research is a study to explain the research hypothesis, which is proven by the hypothesis predicted by the researcher. This research is in line with the positivism paradigm. Positivism is a source-oriented communication. The results of this process depend on the efforts made by the sender of the message, studying the characteristics or characteristics of the recipient to determine the plan in delivering the message.

Keywords : Technology, mental health, students.

PENDAHULUAN

Di era perkembangan teknologi pada zaman modern ini merupakan tantangan bagi generasi milenial. Kehidupan kita sehari-hari tentunya sangat bergantung dengan keberadaan teknologi yang berarti teknologi adalah suatu hal yang krusial bagi masyarakat Indonesia saat ini. Segala kegiatan sehari-hari tidak luput dari penggunaan teknologi. Bahkan banyak hal yang saat ini telah tergantikan oleh teknologi. contohnya seperti keberadaan toko-toko yang menjual produk-produk yang digunakan sehari-hari. saat ini toko-toko tersebut mulai kalah bersaing dengan toko yang memanfaatkan jaringan *online*.

Hal lainnya yang mulai tergantikan oleh teknologi yaitu mengenai bagaimana cara kita berkomunikasi dengan teman ataupun keluarga. Dulu kita harus pergi ke tempat orang tersebut berada untuk sekedar berkomunikasi atau hanya melalui suara dengan menggunakan telepon. Hal tersebut dapat dilaksanakan via internet salah satunya adalah video *call* atau hanya sekedar *chatting*. Selain itu juga, dengan adanya kehadiran media sosial kita juga bisa melihat seperti apa kehidupan sehari-hari orang lain yang bahkan mungkin saja tidak kita kenal. Hal tersebut tentu saja mempermudah setiap hal dalam kehidupan manusia seperti bersosialisasi, dengan adanya teknologi inilah yang saat ini membuat kita sebagai manusia sangat berubah pola pikir dan juga pola hidupnya. Pada Januari 2019, *Hootsuite* (situs web yang meneliti perilaku substansi pada organisasi web) mencatat bahwa populasi absolut klien web dan inovasi di Indonesia adalah 268,2 juta individu. Ini menunjukkan perluasan sekitar 3 juta penduduk sejak 2018.

Hari ke hari, kesempatan terbaik untuk menggunakan web melalui berbagai macam gawai adalah 8 jam 36 menit. Data tersebut memberi gambaran bahwa setiap orang di Indonesia menghabiskan lebih dari 35% waktunya dalam satu hari untuk memanfaatkan web. Ternyata waktu-waktu ini bisa dipergunakan untuk mengerjakan pekerjaan, berkumpul bersama dengan anggota keluarga, melakukan hobi atau olahraga di luar ruangan, olah raga, dll.

Manusia selalu merasa ketergantungan terhadap teknologi dan hal tersebut merupakan hal negatif yang harus dihindari. Menurut data yang peneliti dapat dari Dr. Meta Desvini (republika.co.id) yang dimana di tengah era digital pada saat ini setiap orang selalu dituntut untuk dapat memiliki gawai pribadi yang menjadi alat komunikasi dan juga mendapatkan informasi terutama di kota-kota besar. Tetapi hal yang membuat kecenderungan tersebut membuat Kesehatan mental dari penggunaannya dapat dikatakan terganggu. Hasil pemeriksaan mental ditemukan penemuan baru adalah individu yang mengalami masalah mental baru karena praktik baru karena media berbasis web 25 persen. (dr. Meta) Kesejahteraan psikologis dewasa muda adalah kemampuan remaja untuk mengendalikan perasaan dan mengurus masalah dengan spekulasi yang baik, dalam membentuk diri sendiri. Pada orang muda, alat dapat mempengaruhi kesehatan psikologis seseorang, kekacauan emosional pada remaja, dalam beberapa kasus kurang diperhatikan oleh orang tua mereka. Dampak negatif pada gawai ini adalah hilangnya berinteraksi muka ke muka (komunikasi secara langsung) dan kurangnya kerja sama antar teman (empati) (Sa'adah, 2015). Masalah kesehatan jiwa tidak kalah penting dengan masalah kesehatan jasmani. Saat kesehatan jiwa seorang dalam keadaan baik, individu tersebut dapat dengan mudah mematuhi aturan, menerima tanggung jawab dan dapat menyesuaikan pada suatu kondisi tertentu (Bangkit Ary Pratama, 2019)

Perubahan kejiwaan masa remaja diantaranya adalah perkembangan kepintaran dan perubahan dalam beremosi berubahnya hal ini biasanya menimbulkan berbagai macam masalah kejiwaan seperti gangguan dalam kejiwaan pada remaja. Jumlah data gejala gangguan kejiwaan tentunya tidak sebanyak penyakit- penyakit fisik. Mengingat akibat terganggunya mental seseorang yang tidak ditangani dengan ahlinya dapat berakibat fatal, bahkan jika di analisa lebih mendalam hal ini dapat menjadi indikator awal untuk seorang mahasiswa untuk gagal kuliah atau *drop out* (Agus Kusnayat, 2020) maka penting untuk diwaspadai mengenai masalah perkembangan jiwa dan kesehatan mental pada remaja yang merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang telah diteliti ini memakai pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini merupakan suatu penelitian untuk menjelaskan hipotesis penelitian, yang dibuktikan dengan hipotesis yang diprediksikan oleh peneliti. (Putri et al., 2020)

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan platform Google Form. Data utama kuesioner berasal dari data responden. Data responden adalah semua data Terkait langsung dengan responden Seperti nama, umur, umur panjang Cacat, riwayat pendidikan.mahasiswa prodi Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2019 yang berjumlah 82 orang. responden tersebut telah dipilih berdasarkan Teknik Non Probability Sampling. Non probability sampling adalah salah satu teknik untuk memilih sampel yang tak berdasarkan pada hukum probabilitas, sehingga tidak memerlukan kesempatan tertentu untuk memilih anggota populasi. Pemilihan didasarkan pada kriteria subjektif tertentu, tetapi kriteria tersebut harus jelas untuk menghindari bias.(Gumanti et al., 2016)

Penelitian ini selaras paradigma positivisme. Positivisme merupakan salah satu komunikasi *source-oriented*. Hasil dari proses tersebut tergantung pada usaha yang dilakukan oleh pengirim pesan, mempelajari karakteristik atau ciri dari penerima untuk menentukan rencana dalam penyampaian pesan..(Ardianto, 2016).

Untuk menguji data yang telah diperoleh, penulis menggunakan aplikasi SPSS versi 18. Untuk uji validitas menggunakan uji KMO atau kaiser meyer olkin. Hasil KMO digunakan untuk mengukur jumlah sampel yang diperlukan. Nilai ini menyajikan hasil perbandingan besarnya koefisien korelasi yang diamati dengan koefisien korelasi parsial. Nilai KMO yang kecil memberi penjelasan bahwa korelasi antara dua variabel tidak dapat dijelaskan oleh variabel lain, dan analisis faktor mungkin tidak akurat. Untuk ketentuan uji KMO yaitu apabila hasil uji validitas memiliki nilai diantara 0.5 hingga 1.0 maka data tersebut merupakan data yang valid. Untuk uji reliabilitas menggunakan Cronbach Alpha dimana jika nilai Cronbach Alpha dari data lebih besar dari 0.6 maka data tersebut

merupakan data yang reliabel. Dan untuk menguji hubungan antar variabel menggunakan uji regresi linear yang menggunakan nilai sig dengan aturan Jika sig lebih kecil dari 0,05 maka variabel saling berpengaruh. Dan Jika sig lebih besar dari 0,05 maka variabel tidak saling berpengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

Uji ini dilakukan untuk mengetahui korelasi dari variabel X mengenai Perkembangan Teknologi dan variabel Y mengenai kesehatan mental. Dalam variabel X memiliki sub variabel yaitu X1 mengenai Mengikuti dalam perkembangan teknologi, X2 mengenai manfaat perkembangan teknologi, X3 mengenai penguasaan teknologi dan X4 mengenai ketergantungan kepada teknologi, X5 mengenai tingkat keadiktifan dalam menggunakan teknologi, X6 mengenai dampak positif dari perkembangan teknologi, X7 mengenai dampak negatif dari perkembangan teknologi. Untuk variabel Y memiliki sub variabel yaitu Y1 mengenai tingkat pengetahuan dalam kesehatan mental, Y2 mengenai tingkat pentingnya kesehatan bagi individu, Y3 mengenai dampak perkembangan teknologi pada kesehatan mental, Y4 mengenai perkembangan teknologi membantu masalah perkembangan mental, Y5 mengenai rasa rendah diri, Y6 mengenai depresi yang diakibatkan perkembangan teknologi, Y7 mengenai rasa gelisah yang diakibatkan bermain sosial media, Y8 mengenai kecanduan terhadap teknologi. Untuk hasil uji regresi linear didapatkan nilai sig yaitu 0.000 yang berarti variabel X dan variabel Y saling berpengaruh. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh antara perkembangan teknologi dan mahasiswa terhadap kesehatan mental mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Jakarta. Dari hasil hitung rumus yang telah dipaparkan tadi, didapatkan nilai regresi linear sebesar 9.238. hasil tersebut merupakan bilangan positif yang menunjukkan bahwa dampak perkembangan teknologi dapat berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa ilmu komunikasi Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan hasil uji tersebut, dapat ditemukan bahwa perkembangan teknologi dapat memperburuk kesehatan mental mahasiswa

seperti dapat menyebabkan rasa minder atau bahkan rasa depresi yang dapat dialami mahasiswa. Hal-hal seperti kecanduan bermain sosial media dan gelisah yang dialami mahasiswa dapat menambah tingkat stress mahasiswa akibat perkembangan teknologi berdasarkan data, masih banyak yang merasa bahwa perkembangan teknologi membuat mahasiswa merasa tertekan sehingga dapat membuat mahasiswa stress yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental.

Hasil

Untuk uji regresi linear memiliki rumus sebagai berikut :

Rumus $Y = a+bx$.

a= angka constant,

b =angka koefisien regresi.

Apabila hasilnya negatif = berpengaruh negatif.

Apabila hasilnya positif = berpengaruh positif.

(Kahle & Malhotra, 2010)

Berikut merupakan hasil uji validitas dan reliabilitas.

Validitas Variabel (X)

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.848
Bartlett's Test of Approx. Chi-Square	167.359
Sphericity	df
	21
	Sig.
	.000

Dengan menggunakan metode KMO dan Bartlett's Test, didapatkan hasil uji validitas variabel X sebesar 0.848. Maka, variabel X dinyatakan valid karena melebihi angka minimum yaitu 0.50

Sedangkan hasil uji validitas menggunakan program SPSS terhadap variabel Y, didapatkan hasil sebagai berikut :

Validitas Variabel (Y)

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.809
Bartlett's Test of Approx. Chi-Square	186.328
Sphericity	df
	28
	Sig.
	.000

Dengan menggunakan metode KMO dan Bartlett's Test, dipaparkan hasil uji validitas variabel Y sebesar 0.809. Maka, variabel Y dinyatakan valid karena melebihi angka minimum yaitu 0.50.

Reliabilitas sebagai bukti dimana dimensi dalam variabel dapat dipercaya untuk alat pengukuran data. Reliabilitas menentukan perbandingan nilai dengan penentuan skala . Dalam penelitian ini menggunakan perhitungan cronbach alpha yang menyatakan bahwa variabel dikatakan reliabel jika nilai reliabilitas memiliki nilai diatas 0.6.

Dari hasil uji reliabilitas menggunakan program SPSS terhadap variabel X, didapatkan hasil sebagai berikut :

Reliabilitas variabel (X)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	7

Dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha, didapatkan hasil uji reliabilitas variabel X sebesar 0.846. Maka, variabel X dinyatakan reliabel.

Sedangkan, dari hasil uji reliabilitas menggunakan program SPSS terhadap variabel Y, didapatkan hasil sebagai berikut :

Reliabilitas variabel (Y)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items

.809	8
------	---

Dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha, dipaparkan hasil uji reliabilitas variabel Y sebesar 0.809. Maka, variabel Y dinyatakan reliabel.

Berdasarkan kuisisioner yang disebar dengan 70 responden menunjukkan bahwa 100% responden menggunakan mengikuti perkembangan teknologi. Pernyataan Saya menggunakan Teknologi untuk dapat membantu saya dalam mempermudah pekerjaan saya di berbagai aspek sebanyak 59,3% menjawab setuju, Pernyataan Saya merasa telah menguasai dan mengerti Teknologi sebanyak 51,9% menjawab setuju. Lalu pernyataan Teknologi telah menguasai saya dan saya terus bergantung kepadanya sebanyak 55,6% sangat setuju.

Kemudian pernyataan Teknologi membuat saya kecanduan dalam menggunakannya sebanyak 59,3% setuju. Pernyataan Teknologi membawa dampak positif bagi saya sebanyak 55,6% menjawab setuju. Teknologi membawa dampak Negatif bagi saya sebanyak 59,3% menjawab setuju.

Untuk pembuktian variabel Y juga dimasukkan beberapa pernyataan dalam kuisioer. Pernyataan mengetahui apa itu kesehatan mental mendapat respon sebanyak 59,3% sangat setuju , Pernyataan mengetahui bahwa kesehatan mental sangat penting bagi diri saya sebanyak 55,6% menjawab sangat setuju. Pertanyaan merasa dampak perubahan teknologi sangat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental sebanyak 51,9% setuju. Pertanyaan merasa teknologi tidak dapat membantu dalam menyelesaikan masalah kesehatan mental pada diri 59,3% menjawab sangat setuju. Pertanyaan terlalu banyak bermain sosial media membuat anda merasa minder 59,3% menjawab setuju. Pertanyaan pernah merasa depresi akibat dari sosial media yang merupakan imbas dari perkembangan teknologi 51,9% menjawab sangat setuju.

Kemudian pernyataan pernah merasa gelisah akibat tidak menggunakan teknologi dalam beberapa waktu sebanyak 51,9% setuju. Pernyataan sering mengatakan di dalam diri anda "Saya tidak dapat hidup apabila tidak ada

teknologi" sebanyak 48,1% responden menjawab sangat setuju.

Untuk menentukan presentase pengaruh antara mengenai Perkembangan Teknologi dan variabel mengenai kesehatan mental dilakukan analisis regresi linear sederhana yang diaplikasikan dengan menggunakan SPSS 25. Berikut tabel perhitungan analisis regresi linear sederhana :

Coefficientsa

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	9.238	2.722		3.394	.001
xtotal	.691	.112	.603	6.145	.000

a. Dependent Variable: y total

T table

$$\frac{\alpha}{2} = \frac{0,05}{2} = 0.025$$

$$Df = n - 2 = 68 - 2 = 66$$

T table untuk 66 adalah 1.29451

T hitung adalah 6.145

T hitung > T table = ada pengaruh

Regresi Linear

$$Y = a + bX$$

$$a = 9.238$$

$$b = 0.691$$

$$Y = 9.238 + 0.691$$

$$Y = 9.929$$

Sesuai perhitungan jika t hitung > t tabel maka Ha diterima dan Ho ditolak. Jadi terdapat pengaruh antara Perkembangan Teknologi terhadap mengenai kesehatan mental Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNJ.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis regresi linear sederhana terhadap variabel X dan Y, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 Diterima H_0 ditolak sebab hipotesis dalam penelitian ini pengaruh antara Perkembangan Teknologi terhadap mengenai kesehatan mental Mahasiswa Ilmu Komunikasi UNJ. Didapatkan bahwa teknologi berpengaruh secara signifikan dengan nilai pengaruh sebesar 59% kondisi kesehatan mental mahasiswa ilmu komunikasi UNJ. Selain itu penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknologi selain menyebarkan informasi, menguasai teknologi, mempermudah dalam kegiatan sehari-hari. Untuk dapat mencegah agar kesehatan mental dari mahasiswa ilmu komunikasi UNJ adalah dengan membatasi diri dan juga tidak terlalu kecanduan juga bijak dalam kehidupan sehari-hari. Hasil tersebut didapatkan berdasarkan kuisioner yang sudah diisi oleh 70 responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianto, E. (2016). *Filsafat Ilmu Komunikasi* (5th ed.). Bandung: Remaja Rosidakarya.
- Gumanti, A., & Syahrudin. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Malhotra, N. K. (2010). *Marketing research: An applied orientation*. UK: Pearson
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan media Sosial Terhadap Kesehatan mental Berupa Sikap Apatitis Di SMP Kabupaten Sukoharjo. *Gaster*, 18(1), 65. <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.487>
- Sa'dah. (2015). *Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Siswa Di Man Cirebon 1 Kabupaten Cirebon* (Thesis). IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
- Watnaya, A. K., Muiz, M. H., Nani Sumarni, Mansyur, A. S., & Zaqiah, Q. Y. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online Di era COVID-19 Dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach : Jurnal Edukasi dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>