

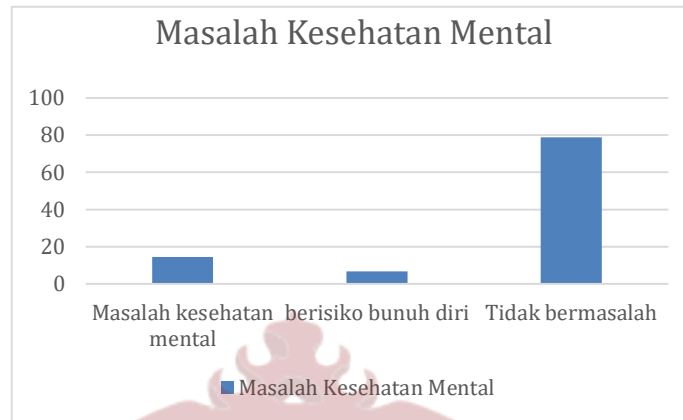
BAB II

IDENTIFIKASI DATA

A. Permasalahan kesehatan mental di era digital

Menurut Wahyudi dkk. (2021), kesehatan mental merupakan seseorang tidak hanya ditentukan oleh faktor dalam diri seperti aspek biologis dan psikologis, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor luar seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, dan budaya yang membentuk kemampuan individu menghadapi tekanan hidup sehari-hari.

Menurut Astutik dan Dewi (2022), di dalam jurnalnya yang berjudul Kesehatan mental remaja mencakup kondisi emosional dan psikologis yang memungkinkan individu berpikir rasional, mengembangkan potensi diri, serta mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. kesehatan mental pada remaja dapat dipahami sebagai kondisi kesejahteraan emosional dan psikologis yang memungkinkan individu berpikir secara rasional, mengembangkan potensi diri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks perkembangan remaja, kesehatan mental memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan berpikir kritis, stabilitas emosi, dan hubungan interpersonal yang sehat. Individu yang memiliki kesehatan mental baik mampu menghadapi tekanan kehidupan, mengelola stres, serta beradaptasi secara positif terhadap perubahan sosial dan akademik yang terjadi selama masa transisi menuju kedewasaan.



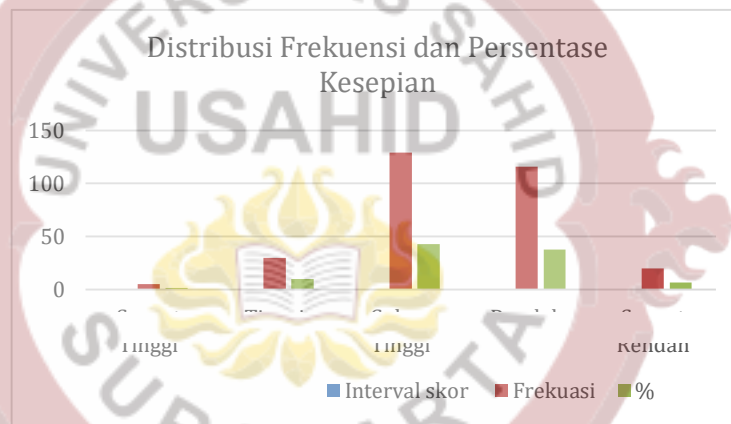
Gambar 2. 1 Masalah Kesehatan Mental
Sumber: Astutik & Dewi (2022)

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astutik dan Dewi (2022) dalam Jurnal Keperawatan Indonesia, ditemukan dari total 435 siswa sekolah menengah pertama di Kota Denpasar, sebanyak 14,5% responden mengalami masalah kesehatan mental, dan 6,7% di antaranya berisiko melakukan tindakan bunuh diri. Data tersebut mengindikasikan bahwa lebih dari satu dari sepuluh remaja menunjukkan gejala gangguan psikologis yang memerlukan perhatian serius.

B. Permasalahan terhadap kesepian di era digital

Alvi Syahrin, Dalam bukunya *Loneliness My Beast Friend*, Alvi Syahrin menjelaskan kesepian adalah kondisi emosional ketika seseorang merasa kosong, tidak dipahami, dan kehilangan koneksi batin dengan lingkungan sekitarnya, meskipun ia tidak benar-benar sendirian. (Syahrin 2022)

Yusriman Dalam jurnal “Interaksi Sosial dalam Era Digital Dampak Teknologi terhadap Hubungan Manusia” Jurnal Dinamika Sosial dan Sains, 2025, Yusriman menjelaskan bahwa Kesepian di era digital adalah kondisi ketika individu merasa terisolasi secara emosional meskipun memiliki akses luas untuk berkomunikasi melalui media digital. Interaksi digital yang dangkal dan tidak bermakna menyebabkan seseorang kehilangan kedekatan emosional, sehingga memunculkan rasa hampa dan keterasingan sosial.(Yusriman 2025)



Gambar 2. 2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kesepian
(Sumber:(ENLIGHTEN 2023))

Berdasarkan sumber dari Kesepian Remaja (ENLIGHTEN, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA) Hasil penelitian menunjukkan kesepian remaja pada penelitian ini berada pada kategori cukup tinggi, hal ini terlihat dari tabel 2 dengan nilai mean 43%, rendah 38,7%, tinggi 10%, sangat rendah 6,7% dan dan sangat tinggi padakategori 6,7%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja membutuhkan perhatian dari lingkungan sekitar dalam menghindari terjadinya permasalahan kesepian pada remaja.(ENLIGHTEN 2023)

C. Jenis – Jenis kesepian

a. Kesepian Emosional atau *Emotional Loneliness*

Suatu kondisi di mana seseorang merasa kekurangan atau tidak memiliki hubungan emosional yang dekat dan intim dengan orang lain, seperti pasangan, sahabat, atau keluarga inti. Kesepian ini bukan sekadar kesendirian fisik, tetapi lebih pada perasaan tidak terpenuhinya kebutuhan akan keintiman dan dukungan emosional yang mendalam. Berdasarkan sumber Jurnal Psikologi dan Konseling Universitas Muhammadiyah Palopo (*Palopo 2023*) melaporkan bahwa sekitar 24% orang dewasa di 142 negara merasa sangat atau cukup kesepian, dengan tingkat kesepian tertinggi pada usia 19-29 tahun mencapai 27%. Di Indonesia, survei Health Collaborative Center (2023) menemukan bahwa sekitar 50% warga Jabodetabek mengalami kesepian dengan derajat sedang hingga tinggi, khususnya para perantau (56%) dan warga di bawah 40 tahun (51%)

b. Kesepian Sosial atau *Social Loneliness*

kondisi di mana seseorang merasa kehilangan rasa keterhubungan sosial atau tidak terintegrasi dalam kelompok sosial, seperti teman, rekan kerja, atau komunitas. Kesepian sosial muncul ketika kebutuhan akan interaksi sosial yang bermakna tidak terpenuhi, baik secara kuantitas maupun kualitas. Berdasarkan jurnal dari Marwan Maulana Yusuf, (Yusuf 2023) Analisis Kesepian Mahasiswa Pengguna Media Sosial, Universitas Pendidikan Indonesia, 2023 Mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kesepian sangat tinggi Penelitian pada 133 mahasiswa Prodi Bimbingan dan

Konseling FIP UPI (2019-2022) menunjukkan bahwa 94% mahasiswa mengalami kesepian dalam kategori sangat kesepian. Mahasiswa lebih banyak mengalami kesepian emosional (M=91) dibandingkan kesepian sosial (M=87).

c. Kesepian Situasional atau *Situational Loneliness*

Kesepian yang muncul akibat perubahan atau kejadian tertentu dalam kehidupan seseorang yang menyebabkan hilangnya integrasi sosial atau keterikatan dengan komunitas atau lingkungan sosial yang biasa mereka jalani. Kesepian ini bersifat sementara dan biasanya dipicu oleh situasi seperti pindah tempat tinggal, kehilangan orang terdekat, perceraian, perubahan pekerjaan, atau peristiwa besar lainnya yang mengganggu hubungan sosial yang sudah ada. Menurut Archibald dkk (dalam Baron, 2005), kesepian situasional terjadi ketika seseorang kehilangan integrasi sosial atau komunitas yang memiliki teman dan dukungan sosial, sehingga menimbulkan perasaan terasing dan kesendirian.

d. Kesepian Eksistensial atau *Existential Loneliness*

Muncul ketika seseorang menyadari bahwa dirinya adalah individu yang terpisah dan berdiri sendiri, tidak bisa sepenuhnya bergantung pada orang lain. Kesepian ini melibatkan perasaan keterasingan yang mendalam, kekosongan, dan pencarian makna hidup.

e. Kesepian Digital atau *Digital Loneliness*

Perasaan kesepian yang muncul di tengah era teknologi dan media sosial, di mana meskipun seseorang memiliki banyak koneksi digital, ia tetap merasa terasing, tidak dimengerti, dan kekurangan hubungan sosial

yang bermakna secara emosional. Meskipun Indonesia memiliki lebih dari 200 juta pengguna aktif media sosial, ikatan sosial yang bermakna justru semakin menyusut. Banyak orang yang memiliki ribuan teman di dunia maya, tetapi merasa tidak ada yang bisa diajak bicara saat merasa kesepian. Fenomena ini disebut loneliness epidemic atau epidemi kesepian. Mantan Menteri Kesehatan RI, Prof Nila Moeloek, menyoroti bahwa kebiasaan anak-anak lebih sibuk dengan ponsel di meja makan mengurangi momen berbagi cerita keluarga, yang lama-kelamaan menimbulkan kesepian.

D. Dampak kesepian di era digital

Kesepian memiliki dampak yang luas dan serius terhadap kesehatan fisik maupun mental. Salah satu pengaruh paling nyata adalah penurunan kualitas tidur. Kesepian dapat memicu stres psikologis, kecemasan, dan perasaan terisolasi, yang kemudian mengganggu ritme tidur sehat. Gangguan tidur yang disebabkan oleh kesepian berisiko berkembang menjadi insomnia kronis, menurunkan produktivitas, serta memperburuk kondisi fisik dan mental secara keseluruhan.

Menurut Jurnal Kesehatan STIKes Pemkab Jombang (Jombang 2023), dalam penelitiannya terhadap lansia di Panti Sosial Tresna Werdha, ditemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat kesepian dengan buruknya kualitas tidur. Ketidaknyamanan psikologis akibat perasaan sepi menjadi faktor utama yang mengganggu pola tidur. Baik kesepian emosional maupun sosial terbukti berkorelasi negatif dengan kualitas tidur; individu dengan kualitas tidur yang baik umumnya memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah, termasuk pada

kelompok usia dewasa muda.

Kesepian turut meningkatkan stres dan kecemasan, yang menyebabkan individu sulit merasa tenang, sehingga proses tidur terganggu. Pikiran yang terus aktif dan tidak tenang dapat memperburuk kualitas tidur, bahkan memicu gangguan tidur seperti insomnia. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada lansia, tetapi juga memengaruhi berbagai kelompok usia lainnya.

Lebih lanjut, kesepian kronis dapat menurunkan daya tahan tubuh, yang pada akhirnya memperburuk pola tidur dan meningkatkan kerentanan terhadap penyakit seperti infeksi, gangguan jantung, dan stroke. Dalam jangka panjang, kesepian juga berperan dalam mempercepat proses penuaan dan meningkatkan peradangan di dalam tubuh. Stres kronis yang menyertai kesepian menurunkan efektivitas sistem imun, sehingga tubuh lebih mudah terserang penyakit.

Dampak lain yang tidak kalah serius adalah penurunan fungsi kognitif. Berdasarkan informasi dari Detik.com, kesepian kronis dapat menyebabkan perubahan struktur otak, termasuk penyusutan pada bagian hippocampus, yang berperan penting dalam proses belajar dan memori. Penyusutan ini dapat mencapai 4–10% hanya dalam waktu 14 bulan, sehingga meningkatkan risiko gangguan kognitif dan demensia. Aktivitas otak individu yang merasa kesepian juga berbeda, khususnya pada area yang berkaitan dengan empati dan respons sosial, yang cenderung kurang aktif. Hal ini memperkuat rasa keterasingan dan menurunkan fungsi otak secara keseluruhan.

Kesepian juga berkaitan erat dengan penurunan gaya hidup sehat. Individu yang merasa kesepian cenderung memiliki pola makan yang kurang baik,

kualitas tidur yang buruk, dan aktivitas fisik yang minim. Dalam beberapa kasus, kesepian dapat mendorong perilaku tidak sehat seperti merokok dan konsumsi alkohol sebagai cara untuk mengatasi stres. Kebiasaan-kebiasaan ini jika berlangsung dalam jangka panjang akan memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, obesitas, gangguan jantung, dan kanker.

E. Media informasi yang pernah dilakukan

- a. Perancangan motion graphic mengenai self diagnose Kesehatan mental oleh komunitas petualangan menuju sesuatu untuk remaja di kota Badung

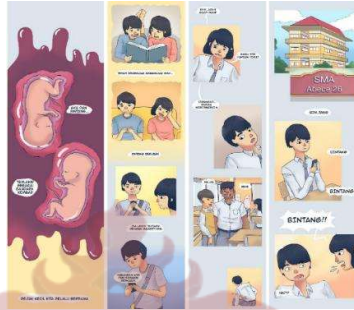


Gambar 2. 3 Perancangan Motion Graphic

Sumber : Rizkiani dkk. 2022

Jurnal ini memberikan wawasan tentang bagaimana perancangan motion graphic dapat digunakan sebagai alat edukasi untuk mengatasi isu self diagnosis di kalangan remaja dan meningkatkan kesadaran akan kesehatan mental. (Rizkiani dkk. 2022)

b. Perancangan Komik Digital Mengenai Gangguan Mental Pada Remaja Pecandu Media Sosial



Gambar 2. 4 Perancangan Komik Digital
(Sumber : Leonard.com)

Jurnal ini menyoroti pentingnya penggunaan media populer seperti komik untuk menyampaikan pesan tentang kesehatan mental kepada remaja, dengan harapan dapat mengubah pola pikir mereka terhadap penggunaan media sosial yang berlebihan.

c. Film Animasi Pendek 3D Sebagai Perancangan Media Edukasi Tentang Depresi

Penggunaan media animasi 3D sebagai sarana edukasi tentang Kesehatan mental merupakan pendekatan inovatif yang dapat membantu remaja memahami isu kesepian dan dampaknya. Dengan menyajikan informasi melalui format yang menarik, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman dan dukungan terhadap kesehatan mental di era digital.

F. Kegiatan yang pernah dilakukan

a. Komunitas ziwa



Gambar 2. 5 Komunitas Ziwa
(Sumber: ziwaku.com)

Komunitas Ziwa adalah komunitas kesehatan mental berbasis online yang menyediakan tempat bagi individu untuk mencari teman baru dan peduli terhadap kesehatan mental. Komunitas ini bertujuan untuk mengurangi kesepian dengan memberikan dukungan sosial dan koneksi nyata.

b. Inisiatif "Muda Mudi Indonesia" oleh Kaesang Pangarep



Gambar 2. 6 Muda Mudi Kaesang Pangarep
(Sumber: detik.com)

Kaesang Pangarep menciptakan ruang bagi generasi muda untuk berinteraksi, berbagi pengalaman, dan membangun hubungan sosial yang positif melalui inisiatif "Muda Mudi Indonesia".

G. Analisa SWOT

Tabel 2. 1 Analisa SWOT

Aspek	Kesepian di Era Digital	Isolasi Diri	Depresi
Strengths (Kekuatan)	Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental meningkat di kalangan remaja Media edukasi seperti animasi <i>2D motion graphic</i> efektif sebagai sarana edukasi dan kampanye	waktu untuk refleksi diri pemulihan mental, pengurangan risiko bagi orang lain.	Semakin banyak perhatian dari pemerintah dan masyarakat pada isu depresi remaja Tersedia layanan konseling dan edukasi kesehatan mental
Weaknesses (Kelemahan)	Interaksi digital cenderung dangkal, kurang keintiman dan empati Tekanan citra diri di media sosial memperburuk rasa tidak cukup dan keterasingan	Risiko peningkatan kesepian, stres, kecemasan, dan gangguan kesehatan mental akibat kurangnya interaksi sosial.	Stigma sosial masih tinggi sehingga penderita enggan mencari Gejala depresi sering tidak dikenali atau diabaikan

		Kurangnya aktivitas fisik dan stimulasi sosial.	
Opportunities (Peluang)	Pengembangan media edukasi visual yang menarik untuk meningkatkan pemahaman remaja Kolaborasi dengan influencer atau platform digital untuk kampanye positif	meningkatkan kemampuan diri seperti belajar mandiri menumbuhkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.	Edukasi dan promosi kesehatan mental berbasis digital semakin diterima Integrasi layanan kesehatan mental di sekolah dan komunitas
Threats (Ancaman)	Meningkatnya angka kesepian pada <i>Gen Z</i> , berisiko pada masalah fisik dan mental seperti insomnia dan depresi	Dampak jangka panjang pada kesehatan mental. risiko isolasi sosial kronis yang dapat menurunkan kualitas hidup.	Angka depresi dan kecemasan pada remaja terus naik, dengan risiko bunuh diri