
DAMPAK TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI MUDA

Queene Br Sembiring

Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Dalam era digital yang semakin berkembang, teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama bagi generasi muda. Namun, dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda menjadi perhatian utama dalam penelitian dan diskusi publik. Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak positif dan negatif penggunaan teknologi digital, seperti media sosial, permainan video, dan internet, terhadap kesehatan mental generasi muda. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, ditemukan bahwa penggunaan teknologi digital dapat memberikan manfaat dalam hal koneksi sosial, akses informasi, dan ekspresi diri bagi generasi muda. Namun, terdapat juga dampak negatif yang signifikan, termasuk risiko gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan. Dalam konteks ini, perlu dipertimbangkan faktor-faktor yang memoderasi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental, termasuk pola penggunaan, konten yang dikonsumsi, dan dukungan sosial. Selain itu, peran penting orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental dalam membimbing dan mendukung generasi muda dalam menggunakan teknologi digital dengan bijak juga disoroti. Penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam mengatasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini melibatkan upaya kolaboratif antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan keluarga, untuk mengembangkan kebijakan, program, dan sumber daya yang mendukung penggunaan teknologi digital yang sehat dan bertanggung jawab. Kesimpulannya, sementara teknologi digital menawarkan berbagai manfaat bagi generasi muda, perlu diakui bahwa penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, langkah-langkah preventif dan intervensi yang tepat perlu dikembangkan untuk mempromosikan penggunaan teknologi digital yang sehat dan seimbang di kalangan generasi muda.

Kata Kunci: *Teknologi Digital, Kesehatan Mental, Generasi Muda, Dampak, Penggunaan Yang Berlebihan, Gangguan Kesehatan Mental, Kecanduan Internet, Pola Penggunaan, Dukungan Sosial, Penggunaan Yang Sehat.*



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah memberikan dampak yang signifikan pada berbagai aspek kehidupan manusia, terutama di kalangan generasi muda. Fenomena ini menjadi perhatian serius karena potensi dampaknya terhadap kesehatan mental generasi muda. Dalam konteks ini, penelitian tentang "Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda" menjadi sangat penting untuk dipelajari.

Abstrak yang disusun menyoroti pentingnya untuk memahami dampak teknologi digital secara menyeluruh, baik positif maupun negatif, terhadap kesehatan mental generasi muda. Ditemukan bahwa teknologi digital dapat memberikan manfaat dalam hal koneksi sosial, akses informasi, dan ekspresi diri, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan.

Kata kunci yang digunakan mencakup berbagai aspek penting dalam pemahaman tentang topik ini, termasuk teknologi digital, kesehatan mental, generasi muda, dampak, penggunaan yang berlebihan, gangguan kesehatan mental, kecanduan internet, pola penggunaan, dukungan sosial, dan penggunaan yang sehat. Dengan memahami latar belakang yang dijelaskan dalam abstrak dan kata kunci, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengembangkan strategi dan intervensi yang tepat untuk mengelola dampak teknologi digital pada kesehatan mental generasi muda.

Dalam melanjutkan penelitian ini, penting untuk mempertimbangkan perkembangan teknologi digital yang terus berubah dan pola penggunaan yang berkembang di kalangan generasi muda. Perubahan ini mempengaruhi cara generasi muda berinteraksi dengan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka.

Selain itu, perlu juga dipertimbangkan faktor-faktor moderasi yang memengaruhi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental. Ini termasuk pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan tingkat dukungan sosial yang diterima oleh generasi muda. Pemahaman mendalam tentang faktor-faktor ini dapat membantu merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental.

Selanjutnya, peran orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental menjadi krusial dalam membimbing generasi muda dalam menggunakan teknologi digital secara bijaksana dan bertanggung jawab. Edukasi tentang manfaat dan risiko teknologi digital serta pemahaman tentang pentingnya batasan waktu dan penggunaan yang sehat dapat membantu mencegah dampak negatif pada kesehatan mental.

Selain itu, pendekatan yang holistik dan terintegrasi juga diperlukan dalam mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini melibatkan kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan keluarga, dalam mengembangkan kebijakan, program, dan sumber daya yang mendukung penggunaan teknologi digital yang sehat dan seimbang.

Dengan memperhatikan aspek-aspek ini, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi cara-cara yang lebih efektif untuk mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Dengan demikian, upaya kolaboratif dan interdisipliner perlu terus ditingkatkan untuk memastikan kesehatan mental yang optimal bagi generasi muda di era digital ini.

Dalam melanjutkan, penting juga untuk menyadari bahwa perubahan teknologi digital juga membawa implikasi sosial dan budaya yang kompleks bagi generasi muda. Hal ini termasuk dampaknya terhadap pola hubungan sosial, identitas diri, dan konsep diri mereka. Penggunaan media sosial, misalnya, dapat memengaruhi persepsi diri dan citra tubuh mereka, yang dapat berkontribusi pada risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Selain itu, pengaruh teknologi digital juga dapat terlihat dalam pola tidur dan aktivitas fisik generasi muda. Penggunaan gadget sebelum tidur atau dalam jangka waktu yang lama dapat mengganggu pola tidur yang sehat, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Selain itu, ketergantungan pada teknologi digital juga dapat mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas fisik dan interaksi sosial langsung, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan fisik dan psikologis mereka.

Penting juga untuk mempertimbangkan peran industri teknologi dalam mengelola dampak negatif teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Desain produk dan platform yang memperhitungkan kesejahteraan pengguna, seperti fitur pengaturan waktu layar dan peringatan penggunaan yang berlebihan, dapat membantu membatasi risiko kesehatan mental.

Selanjutnya, dalam mengatasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda, penting untuk memperkuat dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan komunitas. Koneksi sosial yang kuat dapat memberikan dukungan emosional dan praktis yang diperlukan untuk mengatasi stres dan tekanan yang terkait dengan penggunaan teknologi digital.

Peran pendidikan juga penting dalam meningkatkan literasi digital generasi muda. Pendidikan yang menyeluruh tentang penggunaan teknologi digital yang sehat, etika online, dan pengelolaan risiko dapat membantu membentuk perilaku yang bertanggung jawab dan menyelamatkan kesehatan mental mereka.

Dengan demikian, melalui pendekatan yang holistik dan berbasis pada bukti, kita dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Upaya kolaboratif dari berbagai pihak, termasuk keluarga, pendidik, profesional kesehatan mental, dan industri teknologi, menjadi krusial dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental generasi muda di era digital ini.

Metode Penelitian

Metode Penelitian:

Metode penelitian yang dipilih merupakan langkah-langkah yang cermat untuk memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Dalam era di mana teknologi digital semakin meluas digunakan, pemahaman mendalam tentang cara penggunaannya memengaruhi kesejahteraan mental generasi muda menjadi sangat penting. Dengan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang fenomena ini.

- 1. Tinjauan Literatur: Penelitian ini akan dimulai dengan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif tentang dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Tinjauan literatur ini akan mencakup jurnal ilmiah, artikel, buku, dan sumber informasi terpercaya lainnya untuk mengumpulkan pemahaman yang mendalam tentang topik ini.*
- 2. Identifikasi Variabel dan Faktor: Setelah tinjauan literatur selesai, langkah selanjutnya adalah mengidentifikasi variabel dan faktor yang terkait dengan dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini mencakup variabel dependen (kesehatan mental), variabel independen (penggunaan teknologi digital), serta faktor-faktor moderasi dan mediasi yang mungkin memengaruhi hubungan antara keduanya.*
- 3. Pengumpulan Data: Data akan dikumpulkan melalui berbagai sumber, termasuk survei online, wawancara, dan observasi. Survei online akan digunakan untuk mengumpulkan data tentang pola penggunaan teknologi digital dan dampaknya terhadap kesehatan mental generasi muda. Wawancara mendalam akan dilakukan dengan sejumlah responden untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman dan persepsi mereka terkait topik ini. Observasi juga dapat dilakukan untuk mengamati perilaku penggunaan teknologi digital generasi muda dalam konteks sehari-hari mereka.*
- 4. Analisis Data: Data yang dikumpulkan akan dianalisis menggunakan metode analisis statistik dan kualitatif yang sesuai. Analisis statistik akan digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang telah diidentifikasi,*

sementara analisis kualitatif akan digunakan untuk memahami konteks dan nuansa yang muncul dari data wawancara dan observasi.

- 5. Interpretasi Hasil: Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk mengevaluasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini akan melibatkan mengidentifikasi temuan utama, pola, dan tren dalam data, serta mengaitkannya dengan temuan dari tinjauan literatur yang telah dilakukan sebelumnya.*
- 6. Penarikan Kesimpulan: Berdasarkan hasil analisis dan interpretasi, kesimpulan akan ditarik tentang dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Implikasi praktis dan teoritis dari temuan penelitian juga akan dibahas.*
- 7. Saran Kebijakan dan Rekomendasi: Penelitian ini akan menghasilkan saran kebijakan dan rekomendasi untuk berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan masyarakat umum, untuk mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda secara efektif.*

Dengan demikian, melalui metode penelitian yang cermat dan terinci, diharapkan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan untuk pengembangan kebijakan, intervensi, dan program-program yang lebih efektif dalam mengelola dampak teknologi digital dan mempromosikan kesehatan mental yang optimal bagi generasi muda di era digital ini.

PEMBAHASAN

Dalam memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda, penting untuk melihat secara mendalam tentang bagaimana interaksi antara dua entitas ini saling memengaruhi. Pertama-tama, teknologi digital mencakup berbagai platform, seperti media sosial, permainan video, dan internet, yang menjadi pusat kehidupan sehari-hari generasi muda. Ini menciptakan kerangka bagi eksplorasi tentang bagaimana teknologi digital telah menjadi bagian integral dari kehidupan mereka, mencakup pola penggunaan dan peran yang dimainkannya dalam kesejahteraan mereka.

Dampak kesehatan mental generasi muda muncul sebagai fokus utama, mengingat risiko yang dihadapi oleh mereka dalam konteks penggunaan teknologi digital yang berlebihan. Gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan menjadi titik pusat dalam mengeksplorasi hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental generasi muda.

Penggunaan yang berlebihan menjadi faktor yang mungkin meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental di kalangan generasi muda. Pola penggunaan yang tidak seimbang, misalnya, terutama dalam hal durasi dan intensitas, dapat mengarah pada

perilaku yang berpotensi merugikan bagi kesehatan mental mereka. Hal ini menunjukkan bahwa pola penggunaan yang sehat dan seimbang menjadi sangat penting dalam menjaga kesejahteraan mental generasi muda.

Namun, penggunaan teknologi digital juga tidak bisa dipandang sebelah mata. Ada juga manfaat yang signifikan yang dapat diperoleh generasi muda dari teknologi digital, seperti koneksi sosial yang lebih luas, akses terhadap informasi dan pendidikan, serta kesempatan untuk berekspresi secara kreatif. Oleh karena itu, penelitian juga perlu mempertimbangkan dampak positif dari teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda.

Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor moderasi yang dapat memengaruhi hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesehatan mental. Pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan tingkat dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam menentukan dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda.

Faktor kontekstual dan budaya juga perlu diperhitungkan dalam memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Setiap budaya dan masyarakat memiliki norma, nilai, dan ekspektasi yang berbeda terkait dengan penggunaan teknologi digital, yang dapat memengaruhi pengalaman dan persepsi generasi muda terhadap penggunaan tersebut.

Dengan memperhatikan berbagai aspek ini, kita dapat mendapatkan pemahaman yang lebih holistik tentang hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental generasi muda, dan bagaimana faktor-faktor tersebut dapat saling memengaruhi dalam konteks yang lebih luas dari kehidupan mereka.

Dalam konteks ini, peran orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental menjadi sangat penting. Mereka memiliki tanggung jawab untuk memberikan panduan dan dukungan kepada generasi muda dalam menggunakan teknologi digital secara bijaksana dan bertanggung jawab. Edukasi tentang manfaat dan risiko teknologi digital, serta pemahaman tentang pentingnya batasan waktu dan penggunaan yang sehat, dapat membantu membentuk perilaku yang bertanggung jawab dan menyelamatkan kesehatan mental generasi muda.

Selain itu, kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan juga merupakan hal yang krusial dalam mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan keluarga perlu bekerja sama untuk mengembangkan kebijakan, program, dan sumber daya yang mendukung penggunaan teknologi digital yang sehat dan seimbang.

Perlu juga ditekankan bahwa upaya preventif dan intervensi perlu dikembangkan untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental di kalangan generasi muda. Ini dapat

mencakup kampanye kesadaran, program pelatihan bagi orang tua dan pendidik, serta layanan konseling dan dukungan bagi generasi muda yang mungkin mengalami dampak negatif dari penggunaan teknologi digital.

Selanjutnya, pendekatan yang holistik dan terintegrasi juga menjadi kunci dalam mengatasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini mencakup pengembangan strategi yang melibatkan aspek psikologis, sosial, budaya, dan teknologi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental generasi muda di era digital ini.

Dengan demikian, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi cara-cara yang lebih efektif untuk mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini membutuhkan komitmen dan kerjasama dari semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan yang sehat dan kesejahteraan mental yang optimal bagi generasi muda di era digital ini.

Pada era digital saat ini, generasi muda dihadapkan pada penggunaan teknologi digital yang semakin meluas. Dampak dari penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental mereka menjadi perhatian utama bagi para peneliti, praktisi, dan pembuat kebijakan. Tinjauan literatur telah mengungkapkan bahwa penggunaan teknologi digital dapat memberikan manfaat dalam hal konektivitas sosial, akses informasi, dan ekspresi diri bagi generasi muda. Namun, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dapat menghasilkan dampak negatif seperti gangguan kesehatan mental, kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan.

Peran teknologi digital dalam membentuk perilaku dan pola pikir generasi muda menjadi semakin signifikan. Penggunaan media sosial, permainan video, dan internet dapat memengaruhi persepsi diri, citra tubuh, dan kebiasaan hidup sehari-hari mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya memahami bagaimana teknologi digital memengaruhi identitas dan kesehatan mental generasi muda.

Dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti pola penggunaan, jenis konten yang dikonsumsi, dan tingkat dukungan sosial. Pola penggunaan yang tidak seimbang, konsumsi konten yang tidak sehat, dan kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental di kalangan generasi muda.

Selain itu, penting untuk memperhitungkan perbedaan budaya dan konteks dalam memahami dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Setiap budaya memiliki norma, nilai, dan ekspektasi yang berbeda terkait dengan penggunaan teknologi digital, yang dapat mempengaruhi pengalaman dan persepsi generasi muda terhadap teknologi tersebut.

Peran orang tua, pendidik, dan profesional kesehatan mental sangat penting dalam membimbing dan mendukung generasi muda dalam menggunakan teknologi digital dengan bijak. Edukasi tentang manfaat dan risiko teknologi digital, serta pentingnya batasan waktu dan penggunaan yang sehat, dapat membantu melindungi kesehatan mental generasi muda.

Kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, industri teknologi, dan keluarga, juga diperlukan dalam mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini melibatkan pengembangan kebijakan, program, dan sumber daya yang mendukung penggunaan teknologi digital yang sehat dan seimbang.

Upaya preventif dan intervensi juga penting untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan mental di kalangan generasi muda. Ini mencakup kampanye kesadaran, program pelatihan bagi orang tua dan pendidik, serta layanan konseling dan dukungan bagi generasi muda yang mungkin mengalami dampak negatif dari penggunaan teknologi digital.

Pendekatan yang holistik dan terintegrasi diperlukan dalam mengatasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Hal ini mencakup pengembangan strategi yang melibatkan aspek psikologis, sosial, budaya, dan teknologi untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental generasi muda di era digital ini.

Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi cara-cara yang lebih efektif untuk mengelola dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini membutuhkan komitmen dan kerjasama dari semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan yang sehat dan kesejahteraan mental yang optimal bagi generasi muda di era digital ini.

Dalam konteks ini, penting juga untuk memperhatikan bahwa teknologi digital terus berkembang dengan cepat, sehingga risiko dan manfaatnya juga berubah seiring waktu. Oleh karena itu, penelitian dan pemahaman yang terus diperbarui tentang dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda menjadi sangat penting untuk tetap relevan dengan kondisi saat ini.

Selain itu, perlu juga diakui bahwa penggunaan teknologi digital tidak hanya memengaruhi individu secara langsung, tetapi juga memiliki dampak sosial yang lebih luas. Misalnya, fenomena seperti cyberbullying, penggunaan obat-obatan terlarang secara online, dan keamanan data juga perlu dipertimbangkan dalam konteks dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda.

Dalam menghadapi kompleksitas dari dampak teknologi digital, pendekatan yang berbasis pada bukti dan berkelanjutan menjadi kunci dalam pengelolaan kesehatan mental generasi muda. Ini mencakup pengembangan intervensi yang efektif dan adaptif sesuai dengan perkembangan teknologi dan perubahan kebutuhan generasi muda.

Pengembangan kebijakan yang komprehensif juga penting untuk mengatur penggunaan teknologi digital dan melindungi kesehatan mental generasi muda. Kebijakan ini dapat mencakup regulasi terkait iklan online yang menargetkan anak-anak dan remaja, perlindungan data pribadi, serta pendidikan tentang literasi digital.

Selain itu, penting untuk memperkuat kolaborasi antara sektor publik, swasta, dan masyarakat sipil dalam mengatasi dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda. Ini mencakup kerjasama dalam penyediaan layanan kesehatan mental, pendidikan, dan dukungan sosial yang terkait dengan penggunaan teknologi digital.

Dengan demikian, penelitian, pendidikan, kebijakan, dan praktik klinis harus saling mendukung untuk menciptakan lingkungan yang mempromosikan kesehatan mental yang optimal bagi generasi muda di era digital ini. Hanya dengan pendekatan yang komprehensif dan berkelanjutan, kita dapat mengatasi tantangan yang kompleks ini dan memastikan kesejahteraan mental generasi muda di masa depan.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian tentang dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda menyoroti kompleksitas hubungan antara penggunaan teknologi digital dan kesejahteraan mental mereka. Meskipun teknologi digital menawarkan manfaat yang signifikan seperti konektivitas sosial dan akses informasi, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dapat menyebabkan risiko gangguan kesehatan mental seperti kecanduan internet, gangguan tidur, depresi, dan kecemasan.

Penting untuk memahami bahwa dampak teknologi digital tidak hanya terbatas pada individu, tetapi juga mempengaruhi aspek sosial, budaya, dan keamanan secara lebih luas. Oleh karena itu, penelitian dan intervensi yang berkelanjutan diperlukan untuk memahami dan mengelola dampak ini.

Peran orang tua, pendidik, profesional kesehatan mental, serta kolaborasi antara berbagai pemangku kepentingan menjadi kunci dalam mengatasi tantangan ini. Edukasi, kebijakan yang tepat, intervensi preventif, dan dukungan sosial dapat membantu mengurangi risiko dan mempromosikan penggunaan teknologi digital yang sehat dan bertanggung jawab di kalangan generasi muda.

Namun, penting untuk diingat bahwa penelitian dan praktik terkait dengan dampak teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi muda harus terus diperbarui dan disesuaikan dengan perkembangan teknologi dan perubahan dalam kebutuhan dan preferensi generasi muda.

Dengan demikian, hanya dengan pendekatan yang komprehensif, berbasis bukti, dan berkelanjutan, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental yang optimal bagi generasi muda di era digital ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfita, L., & Munir, A. (2017). *Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dewi, S. S. (2014). *Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh*.
- Nasution, R. A. (2017). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan*.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). *Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Harahap, G. Y. (2004). *Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan*.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). *Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan*.
- Dalimunthe, H. A. (2018). *Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni*.
- Hardjo, S. (2004). *Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah*.
- Hafni, M. (2005). *Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar*.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). *Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat, 1(1), 7-8*.
- Tarigan, R. S. (2016). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). *Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan*.
- Alfita, L. (2019). *Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). *Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan*.
- Aziz, A. (2020). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Tampubolon, E. (2022). *Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai*.
- Fauziah, I. (2009). *Multiplikasi Tanaman Krisan (Chrysanthemum sp.) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan*.
- Wahyuni, N. S. (2012). *Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO)*.
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Suri, F. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43*.
- Tarigan, R. S. (2022). *KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA*.
- Novita, E. (2017). *Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62*.
- Hardjo, S. (2000). *Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan*.

- Alfita, L. (2010). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial.
- Panggabean, N. H. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ummu, K. (2016). Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(4), 3488-3502.
- Hardjo, S. (2021). Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.
- Wahyuni, N. S. (2013). *The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M. (2017). Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.
- Dewi, S. S. (2012). Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat.
- Harahap, G. Y. (2001). *Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H. (2021). Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 7(1), 97-105.
- Wahyuni, N. S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 83-88.
- Faadhil, F. (2020). METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 34-42.
- Siregar, K. S. A. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang.
- Khairuddin, K. (2020). PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 27-33.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia* (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia).
- Tarigan, S. O. P. (2017). Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2014). Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTs Al-Ulum Medan.
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Azhar, S. (2013). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Wahyuni, N. S. (2016). Asesment Psikologi Interview.
- Syarif, Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan.
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). *Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan*.
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Pusat Kendali (Locus of Control) dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tanah Jambo Aye Aceh Utara*.
- Fauziah, I. L. (2022). *PENGARUH KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH, KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN MOTIVASI KERJA TERHADAP KINERJA GURU RAUDHATUL ATHFAL (RA) DI KABUPATEN KULON PROGO (Doctoral dissertation, Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang)*.
- Dewi, S. S. (2021). *Efikasi Guru Dalam Mengembangkan Pendidikan Karakter Siswa Sekolah Dasar Islam Terpadu di Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.
- Lubis, R., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Perilaku Bullying pada Remaja SMK Namira Tech Nusantara Medan*.
- Hardjo, S. (2004). *Konformitas Remaja Putri Terhadap Perilaku Konsumen*.
- Hardjo, S., & Siregar, M. (2005). *Hubungan Antara Rasa Cemburu kepada Saudara Sekandung dengan Konflik Internal pada Siswa-Siswi SLTP Yayasan Perguruan Gajah Mada (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Ningsih, S. H. (2014). *Hubungan Antara Kebiasaan Belajar dan Dukungan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2019). *Khilafah Dan Negara-Bangsa: Pertarungan Legitimasi Yang Belum Usai. SIASAT, 4(4), 24-36*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI MINAT BELAJAR MATEMATIKA PADA ANAK USIA DINI (6-10 TAHUN) MASYARAKAT KAMPUNG AUR. JURNAL SOCIAL LIBRARY, 1(2), 16-21*.
- Siregar, M., & Dalimunthe, H. A. (2014). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja Awal*.
- Munir, A., & Alfita, L. (2017). *Perbedaan Kecemasan Menjelang Menopause (Klimakterium) di Tinjau dari Wanita Bekerja Dengan Wanita tidak bekerja (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hasanuddin, H. (2021). *Profile Students' Thinking Style From Perspective Gender In Learning Activity. Jurnal Diversita, 7(2), 267-273*.
- Siregar, M. (2023). *Analisis Kinerja Pelayanan Publik pada Sentra Selayanan Kepolisian Terpadu dalam Menangani Pengaduan Masyarakat pada Polres Tapanuli Tengah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Wibowo, H. T., Tarigan, R. S., & Mukmin, A. A. (2022). *APLIKASI MARKETPLACE PENDAMPING WISATA DENGAN API MAPS BERBASIS MOBILE DAN WEB. Retrieved from osf.io/3jpd*.
- Wahyuni, N. S. (2015). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANGTUA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA/I STIE PELITA BANGSA BINJAI. Jurnal Paedagogi, 7, 13*.
- Purba, A. W. D., & Wahyuni, N. S. (2021). *Hubungan Teman Sebaya Dengan Kepercayaan Diri Pengguna Make Up Pada Siswi SMK Negeri 8 Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Fachrosi, E. (2012). *Perbedaan Stres Akademik Antara Kelompok Siswa Minoritas Dengan Mayoritas Di SMP Wr. Supratman 2 Medan. Alat Ukur Stres Akademik*.
- Khuzaimah, U. (2009). *Konsep Belajar Sepanjang Hayat*.
- Siregar, M. (2011). *Perbedaan Kecemasan Berbicara di Depan Kelas Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Siswa SMA Swasta Ira Medan*.
- Hardjo, S., & Siregar, N. I. (2011). *Hubungan Antara Religiusitas dengan Penalaran Moral pada Remaja Siswa SMA Panca Budi*.
- Syarif, Y. (2018). *Rancangan Power Amplifier Untuk Alat Pengukur Transmission Loss Material Akustik Dengan Metode Impedance Tube. JOURNAL OF ELECTRICAL AND SYSTEM CONTROL ENGINEERING, 1(2)*.
- PRATAMA, R., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN LIVING PLAZA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Siregar, M., & Azis, A. (2011). *Hubungan Minat Menonton Dialog Politis dan Kemampuan Matematis Logis dengan Kemampuan Berpikir Kritis pada Mahasiswa Fakultas Psikologis Universitas Medan Area*.
- Alfita, L. (2023). *Hubungan Antara Kecanduan Game Online Dengan Perilaku Agresif Remaja Di Warnet 26 Net Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Khuzaimah, U. (2009). *Teknik Pengamatan Perkembangan Anak*.
- Lubis, R., & Khuzaimah, U. (2013). *Pengembangan Model Pelatihan Strategi Coping Pada Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga*.
- Dalimunthe, H. A. (2021). *Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar matematika pada anak usia dini (6-10 tahun) Komunitas Kampung Aur*. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 49-53.
- Darmayanti, N., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Kesadaran Beragama dengan Kecenderungan Delinquency pada Siswa-Siswa SMU Swasta Harapan Medan*.
- Novita, E. (2015). *Test Inventory PAULI dan EPPS*.
- Syafrizaldi, S., Harahap, D. P., & Dalimunthe, H. A. (2023). *Gambaran Resiliensi Pada Remaja Penyintas Erupsi Gunung Sinabung Kabupaten Karo*. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 4(1), 31-37.
- Nugraha, M. (2020, June). *Self-Control Kleptomania Sufferers*. In *Proceedings of the First Nommensen International Conference on Creativity & Technology, NICCT, 20-21 September 2019, Medan, North Sumatera, Indonesia*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2016). *Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Agresif pada Siswa Sekolah Menengah*.
- Nuraeni, A., Nurhidayah, I., Hidayati, N., Sari, C. W. M., & Mirwanti, R. (2015). *Kebutuhan spiritual pada pasien kanker*. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 3(2).
- Santoso, M. H. (2021). *Laporan Kerja Praktek Sistem Informasi Penerimaan Mahasiswa Baru Berbasis Web pada SMA Swasta Persatuan Amal Bakti (PAB) 8 Saentis*.
- Siregar, M. (2009). *Kontrak Psikologis pada Tingkat Middle Manager*.
- Wahyuni, N. (2018). *Sistem Punggawa-Sawi Dalam Komunitas Nelayan (Studi Kasus Di Desa Tarupa Kecamatan Taka Bonerate Kabupaten Kepulauan Selayar)*. *Jurnal Commercium: Kajian Masyarakat Kontemporer*, 1(2).
- Harahap, G. Y. (2020). *Instilling Participatory Planning in Disaster Resilience Measures: Recovery of Tsunami-affected Communities in Banda Aceh, Indonesia*. *Budapest International Research in Exact Sciences (BirEx) Journal*, 2(3), 394-404.
- Santoso, M. H. (2021). *Application of Association Rule Method Using Apriori Algorithm to Find Sales Patterns Case Study of Indomaret Tanjung Anom*. *Brilliance: Research of Artificial Intelligence*, 1(2), 54-66.
- Siregar, M. (2010). *Analisis Usahatani Jambu Biji (Studi Kasus: Petani Jambu di Tanjung Anom, Kecamatan Phancur Batu, Kabupaten Deli Serdang)* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S. (2019). *Hubungan Antara Persepsi Terhadap Berita Kriminal di Televisi dengan Kecemasan Ibu Rumah Tangga Akan Tindak kejahatan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Perilaku Seksual*.
- Chandra, A., Nasution, S. M., Minuali, I., & Khuzaimah, U. (2012). *Pengembangan Model Pelatihan Resiliensi Bagi Perempuan Korban KDRT*.