PENGARUH KEMAJUAN TEKNOLOGI TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MTSN 2 BUKITTINGGI

Nelmi Nami[1], Elviana Elviana[2], Arjoni[3], Sri Hartati[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : nelminami271@gmail.com[1], elviana@uinbukittinggi.ac.id[2], arjoni@uinbukittinggi.ac.id[3], srihartati@uinbukittinggi.ac.id[4]

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh kemajuan teknologi terhadap kesehatan mental remaja di MTsN 2 Bukittinggi. Seiring dengan pesatnya perkembangan era digital, teknologi telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan siswa yang membawa dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket skala Likert kepada 149 responden yang merupakan siswa kelas VIII di MTsN 2 Bukittinggi yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kemajuan teknologi siswa berada pada kategori sedang, sementara tingkat kesehatan mental siswa berada pada kategori tinggi. Hasil uji hipotesis melalui korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa kemajuan teknologi memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap kesehatan mental siswa, sedangkan 74% sisanya dipengaruhi oleh faktor eksternal lain seperti lingkungan keluarga dan pola asuh. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital dan pengendalian diri bagi siswa agar pemanfaatan teknologi dapat diarahkan secara positif untuk mendukung kesehatan mental mereka di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci : *Kemajuan Teknologi, Kesehatan Mental, Remaja, Regresi Linear.*

PENDAHULUAN

Pendidikan secara umum dipahami sebagai suatu proses belajar dan mengajar yang bertujuan untuk mengembangkan potensi manusia secara utuh, mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Melalui pendidikan, individu diharapkan mampu mencapai tujuan hidupnya baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Menurut (Purwanto, 2016), tujuan pendidikan direncanakan untuk dicapai dalam proses belajar mengajar, di mana hasil belajar merupakan realisasi aktual dari tujuan yang bersifat ideal. Selain itu, pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya, termasuk kekuatan spiritual, pengendalian diri, kepribadian, hingga akhlak mulia (Undang-Undang No. 20, 2003). Dalam pengertian yang lebih luas, pendidikan adalah upaya manusia untuk menumbuhkan potensi jasmani maupun rohani. Pentingnya pengetahuan ini ditegaskan dalam Al-Qur'an surah At-Taubah ayat 122 mengenai kewajiban memperdalam ilmu pengetahuan agar dapat menjaga diri dan memberi peringatan kepada sesama (Departemen Agama RI, 2005). Pengetahuan menjadi kunci bagi kelangsungan hidup manusia secara individual maupun kolektif. Melalui proses pendidikan yang tepat, remaja mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan potensi diri serta nilai-nilai moral yang bermanfaat bagi kehidupannya (Slameto, 2010).

Masa remaja merupakan fase transisi krusial menuju kedewasaan yang identik dengan pencarian jati diri dan ketidakstabilan emosi (Suryabrata, 2005). Menurut (Erikson, 1963), fase ini terjadi pada rentang usia 12-19 tahun, di mana remaja sangat rentan terpengaruh oleh lingkungan dan kemajuan teknologi yang dapat berdampak pada kesehatan mental. Kesehatan mental itu sendiri didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungan guna mencapai keharmonisan jiwa (Daradjat, 1968). Indikasi mental yang sehat ditandai dengan perasaan aman, harga diri yang mantap, serta kemampuan bertoleransi terhadap stres (Fakhriyani, 2019). Hal ini selaras dengan QS. Al-Hujurat ayat 13 yang mengajak manusia untuk saling mengenal dan rendah hati guna menjaga kerukunan sosial (Departemen Agama RI, 2005).

Kemajuan teknologi saat ini membawa perubahan signifikan yang mempengaruhi kesehatan mental remaja secara mendalam. Meskipun teknologi merupakan kombinasi keahlian dan peralatan untuk mempermudah hidup (Kadir dan Triwahyuni, 2003), penggunaannya yang tidak seimbang dapat memicu gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan (Daradjat, 1982). Teknologi ibarat dua sisi mata uang; di satu sisi memberikan manfaat positif dalam komunikasi, namun di sisi lain berisiko menyebabkan kecanduan, gangguan tidur, hingga menurunnya interaksi sosial (Ngafifi, 2014). Faktor-faktor seperti stres akademis dan tekanan media sosial menjadi risiko nyata yang harus dihadapi remaja di dunia digital (Potter, 2009; Septiana, 2021).

Kondisi tersebut ditemukan secara nyata pada siswa di MTsN 2 Bukittinggi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK berinisial AGP, terungkap adanya siswa yang menunjukkan penggunaan teknologi tidak terkontrol yang memicu emosi tidak stabil serta peningkatan kasus kecemasan (Wawancara AGP, 2024). Hal ini diperkuat oleh pernyataan guru wali kelas berinisial RA yang melihat penurunan konsentrasi dan rasa kantuk berlebihan di kelas akibat gangguan penggunaan gawai (Wawancara RA, 2024). Bahkan, siswa berinisial R mengakui bahwa meskipun teknologi sangat membantu, dampak negatif berupa stres akibat penggunaan berlebihan tidak

dapat dihindari (Wawancara R, 2024). Oleh karena itu, diperlukan kendali yang tepat agar teknologi tetap menjadi sarana pengembangan diri tanpa merusak kesejahteraan psikologis siswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif asosiatif yang mengandalkan data numerik untuk menguji secara objektif hubungan antar-fenomena yang diteliti. Secara spesifik, pendekatan yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana untuk melihat arah dan besaran keterkaitan variabel. Penggunaan metode kuantitatif ini dipilih karena seluruh data yang diperoleh di lapangan akan dikonversi ke dalam bentuk angka untuk kemudian diolah dan dianalisis secara statistik dengan bantuan program SPSS (Sanafiah, 1999). Melalui bantuan perangkat lunak tersebut, peneliti dapat meminimalisir kesalahan dalam perhitungan manual dan memperoleh hasil yang lebih akurat mengenai signifikansi hubungan antara kemajuan teknologi dan kesehatan mental.

Penerapan analisis regresi linear sederhana dianggap paling tepat dalam konteks ini karena desain penelitian yang dirancang hanya melibatkan satu variabel bebas (*independent variable*), yaitu Kemajuan Teknologi, serta satu variabel terikat (*dependent variable*), yakni Kesehatan Mental. Melalui analisis ini, peneliti tidak hanya dapat mengetahui ada atau tidaknya pengaruh, tetapi juga mampu memprediksi sejauh mana fluktuasi dalam kemajuan teknologi baik dari sisi intensitas penggunaan gawai maupun akses internet berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental murid di MTsN 2 Bukittinggi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk melakukan pengujian hipotesis secara ketat guna menarik kesimpulan yang ilmiah. Dengan demikian, seluruh rangkaian metodologi ini dipandang sangat memadai untuk menjawab rumusan masalah secara sistematis dan memenuhi tujuan penelitian yang telah ditetapkan sejak awal.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN 2 Bukittinggi dengan fokus utama untuk mengidentifikasi sejauh mana pengaruh kemajuan teknologi berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental murid. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran instrumen angket dengan skala Likert kepada 149 responden yang merupakan siswa kelas VIII. Seluruh data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk memastikan akurasi hasil statistik deskriptif maupun inferensial.

Hasil Pengukuran Indeks Kemajuan Teknologi (Variabel X)

Variabel kemajuan teknologi diukur untuk melihat intensitas penggunaan perangkat digital, media sosial, dan akses internet oleh siswa. Berdasarkan pengolahan data statistik, diperoleh gambaran umum sebagaimana tercantum dalam tabel berikut:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Kemajuan Teknologi

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
TOTAL X	149	64	121	98,37	11,646
Valid N (listwise)	149				

Berdasarkan data di atas, nilai rata-rata (mean) variabel kemajuan teknologi adalah sebesar 98,37. Untuk memberikan interpretasi yang lebih mendalam, peneliti melakukan kategorisasi data ke dalam lima tingkatan interval skor sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Indeks Kemajuan Teknologi

No	Interval Skor	Kategori
1	64-74	Sangat Rendah
2	75-85	Rendah
3	86-96	Sedang
4	97-107	Tinggi
5	109-121	Sangat Tinggi

Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kemajuan teknologi siswa kelas VIII MTsN 2 Bukittinggi berada pada kategori sedang.

Hasil Pengukuran Indeks Kesehatan Mental (Variabel Y)

Pengukuran kesehatan mental dilakukan untuk menilai keseimbangan emosional dan kemampuan adaptasi psikologis siswa di sekolah. Hasil olah data variabel Y adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kesehatan Mental

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
TOTAL X	149	58	116	95,44	12,585
Valid N (listwise)	149				

Dengan rata-rata skor sebesar 95,44, tingkat kesehatan mental siswa kemudian dipetakan ke dalam tabel kategori di bawah ini:

Tabel 4. Kategori Indeks Kesehatan Mental

No	Interval Skor	Kategori
1	58-69	Sangat Rendah
2	70-81	Rendah
3	82-93	Sedang
4	94-105	Tinggi
5	106-116	Sangat Tinggi

Hasil distribusi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada rentang kategori Tinggi. Hal ini menandakan bahwa meski teknologi telah menjadi bagian integral dari keseharian siswa, penggunaannya masih berada pada level yang wajar dan belum mencapai tahap ekstrem.

Pengaruh Kemajuan Teknologi terhadap Kesehatan Mental

Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melangkah pada uji hipotesis, peneliti melakukan uji prasyarat untuk memastikan data memenuhi kriteria statistik parametrik. Pertama, dilakukan Uji Normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan output SPSS, diperoleh nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Karena nilai ini lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 (0,200 > 0,05), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Visualisasi melalui grafik histogram yang membentuk lonceng dan grafik P-Plot yang mengikuti garis diagonal turut memperkuat asumsi normalitas ini.

Kedua, dilakukan Uji Linearitas untuk melihat apakah hubungan kedua variabel membentuk garis lurus. Hasil uji menunjukkan nilai *Significancy Deviation from Linearity* sebesar 0,079, yang mana lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, hubungan antara kemajuan teknologi dan kesehatan mental dinyatakan linear.

Uji Hipotesis (Korelasi dan Regresi)

Melalui pengujian *Pearson Product Moment*, ditemukan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,510 dengan nilai signifikansi 0,000. Hal ini membuktikan adanya hubungan yang signifikan dan searah pada tingkat kategori Sedang. Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk melihat kontribusi variabel X terhadap Y:

Tabel 5. Hasil Uji Regresi (Model Summary)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Eror of the Estimate
1	0,510	0,260	0,255	8,576
a. Predictor: (Constant), Kemajuan Teknologi				
b. Dependent Variable: Kesehatan mental Remaja				

Berdasarkan nilai R Square sebesar 0,260, dapat disimpulkan bahwa kemajuan teknologi memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap kondisi kesehatan mental remaja di MTsN 2 Bukittinggi. Selebihnya, sebesar 74% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam riset ini, seperti faktor keluarga, lingkungan sosial, dan pola asuh.

Pembahasan

Tingkat kemajuan teknologi siswa yang berada pada kategori sedang mencerminkan pola adaptasi digital yang cukup baik. Siswa telah mampu memanfaatkan gawai dan internet sebagai sarana komunikasi dan hiburan. Namun, peran teknologi di sini tetap memerlukan pengawasan, karena intensitas penggunaan perangkat digital yang terus meningkat seiring perkembangan inovasi dapat menggeser pola perilaku siswa di sekolah. Kesehatan mental yang berada pada kategori tinggi menunjukkan bahwa siswa MTsN 2 Bukittinggi umumnya memiliki resiliensi psikologis yang baik. Sebagaimana dijelaskan oleh (Daradjat, 1968), kesehatan mental adalah keharmonisan jiwa yang memungkinkan individu menghadapi problematika hidup secara positif. Meski demikian, temuan lapangan melalui wawancara menunjukkan adanya gejala kecemasan pada beberapa siswa akibat penggunaan teknologi yang tidak terkontrol, seperti fenomena perbandingan sosial di media sosial (*social comparison*) dan gangguan konsentrasi belajar akibat kantuk berlebihan.

Hasil penelitian yang menunjukkan pengaruh sebesar 26% menegaskan bahwa kemajuan teknologi merupakan faktor signifikan yang tidak dapat diabaikan dalam konteks kesehatan mental remaja saat ini. Pola hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan siswa dalam teknologi, maka dampaknya terhadap kesehatan mental (baik positif maupun negatif) akan semakin nyata. Hal ini sejalan dengan pandangan (Erikson, 1963) bahwa remaja dalam fase pencarian jati diri sangat mudah dipengaruhi oleh *role model* dan gaya hidup digital. Secara positif, teknologi membantu siswa mengakses informasi kesehatan dan edukasi dengan cepat. Namun secara negatif, jika tidak dikelola dengan bijak, teknologi dapat memicu stres akademis dan perilaku adiktif terhadap gawai. Dengan demikian, peran guru pembimbing (BK) dan orang tua

sangat krusial dalam memberikan edukasi literasi digital agar kemajuan teknologi yang ada dapat mendukung, bukan menghambat, kesejahteraan mental siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh kemajuan teknologi terhadap kesehatan mental murid di MTsN 2 Bukittinggi, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan utama sebagai berikut:

1. Tingkat Kemajuan Teknologi
   Berdasarkan hasil analisis deskriptif, indeks kemajuan teknologi pada siswa kelas VIII MTsN 2 Bukittinggi berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mengadopsi dan memanfaatkan teknologi digital, gawai, serta internet dalam kehidupan sehari-hari secara aktif, namun masih dalam batas intensitas yang wajar.
2. Kondisi Kesehatan Mental
   Tingkat kesehatan mental siswa kelas VIII MTsN 2 Bukittinggi secara umum berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki resiliensi psikologis yang baik, mampu mengelola emosi, serta memiliki kemampuan adaptasi yang positif terhadap lingkungan sekolahnya.
3. Pengaruh Kemajuan Teknologi Terhadap Kesehatan Mental
   Terdapat pengaruh yang signifikan antara kemajuan teknologi terhadap kesehatan mental murid. Hal ini dibuktikan melalui uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05, yang berarti hipotesis penelitian diterima. Hubungan kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan korelasi pada tingkat sedang.
4. Besaran Kontribusi
   Melalui uji koefisien determinasi, diketahui bahwa kemajuan teknologi memberikan kontribusi sebesar 26% terhadap variabel kesehatan mental murid. Sementara itu, sisanya sebesar 74% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, pola asuh orang tua, kondisi ekonomi, serta faktor kepribadian individu lainnya.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa kemajuan teknologi memiliki peran yang cukup berarti dalam dinamika psikologis remaja. Penggunaan teknologi yang semakin intensif membawa konsekuensi nyata bagi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, diperlukan sinergi antara kesadaran diri siswa, pengawasan orang tua, dan dukungan institusi pendidikan agar pemanfaatan teknologi dapat diarahkan untuk mendukung kesejahteraan mental dan perkembangan akademik siswa secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Al-kansa, B. B., dkk. (2023). *Pola Hidup Manusia*.
Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
Departemen Agama Republik Indonesia. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*.
Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: W.W. Norton and Company.
Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Pamekasan: Duta Media Publishing.

Hafni, M. (2022). *Pengantar Psikologi Kesehatan Mental*.
Kadir, A., & Triwahyuni, T. C. (2003). *Pengenalan Teknologi*. Yogyakarta: Andi.
Margo Irianto, D., dkk. (2022). Rancang Bangun Bahan Ajar Digital Berbasis Ekopedagogik Approach. *NATURALISTIC: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 6(2).
Ngafifi, M. (2014). Kemajuan teknologi dan pola hidup manusia dalam perspektif sosial budaya. *Jurnal Pembangunan Pendidikan: Fondasi dan Aplikasi*, 2(1).
Potter, W. J. (2009). *Media Effects*. New York: Routledge.
Purwanto. (2016). *Evaluasi Hasil Belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
Sanafiah. (1999). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Ghalia Indo.
Sabarini, S. S. (2021). *Persepsi Dan Pengalaman Akademik Dosen Keolahragaan Mengimplementasikan E-Learning Pada Masa Pandemi Covid-19*. Yogyakarta: Deepublish.
Sembiring, Q. B. (2024). *Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Muda*.
Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial. *Nusantara Of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1).
Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
Wawancara dengan AGP (Guru BK MTsN 2 Bukittinggi), 2024.
Wawancara dengan RA (Wali Kelas MTsN 2 Bukittinggi), 2024.
Wawancara dengan R (Siswa MTsN 2 Bukittinggi), 2024.