

Menjaga Kesehatan Mental di Era VUCA: Peran Pendidikan dalam Mencegah Kecanduan Teknologi

Risma Septiani Wahyu Kurnia, Alevri Meylinda Fauzima, Putri Oktaviana, Aisyah Maharani, Rana Rani, Nyiayu Nabilah Choiril Hasanah, Hesti Tri Anjani, Rahmawati, Muhammad Islahudin

¹⁻⁹ UIN Raden Fatah Palembang

Corresponding Email: Rismaseptiani892@gmail.com¹

ABSTRAK

Artikel ini membahas mengenai kesehatan mental di era VUCA yang menunjukkan peran pendidikan dalam menangani kecanduan teknologi, dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana peran pendidikan menangani kecanduan teknologi dalam menjaga kesehatan mental di era VUCA. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang berfokus pada jenis penelitian studi kasus dan pengumpulan data menggunakan metode kuisioner dengan responden mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang program studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Hasil dari penelitian ini memuat kesimpulan bahwa Era VUCA ini sangat berpengaruh pada kesehatan mental individu terutama dalam dunia pendidikan. Perubahan yang sangat drastis membuat individu dituntut agar dapat mengikuti perubahan zaman dengan media teknologi. Teknologi berperan penting dalam dunia pendidikan, sehingga Era VUCA membawa dampak kecanduan teknologi dalam pendidikan. Sehingga, penelitian ini akan membahas mengenai seberapa besar peran pendidikan dalam menangani kecanduan teknologi yang berdampak pada kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Pendidikan, Teknologi

Pendahuluan

Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu tiang perubahan bagi manusia baik dari segi pengetahuan, pembelajaran dan keterampilan dalam kehidupan bersosial. Dalam arti luas, pendidikan merupakan hasil dari pengalaman yang berlangsung sepanjang hayat yang didapat dari lingkungan, dan situasi yang berpengaruh pada pertumbuhan kehidupan setiap orang. Namun, dalam arti sempitnya, pendidikan adalah hasil dari pembelajaran secara formal yang diadakan oleh lembaga-lembaga pendidikan terkait.

Teknologi merupakan hasil sudut pandang manusia dalam mengembangkan sistematis ataupun cara yang digunakan untuk menyelesaikan permasalahan serta persoalan yang sedang dihadapi oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, ketika ada seorang anak yang tempat tinggalnya berada jauh dari orang tua, maka seorang anak tersebut dapat menyampaikan pesan rindunya lewat pesan yang dikirimkan. Melalui aplikasi yang canggih berbasis teknologi seperti WA, Telegram, Line dan lain sebagainya.

Era VUCA merupakan singkatan dari *Volatility, uncertainty, complexity dan ambiguity* memiliki makna fenomena perubahan lingkungan yang sangat cepat sehingga susah untuk diperkirakan. Perubahan yang serba tiba-tiba menjadi era yang bergejolak dan membingungkan memberi perubahan pada tatanan kehidupan baik individual maupun sosial.

Era VUCA berdampak tidak hanya pada perubahan ekonomi tetapi juga berdampak pada pendidikan. Dunia pendidikan harus mampu mengikuti perkembangan teknologi, sehingga dapat diartikan seiring berkembangnya teknologi yang semakin pesat, pada era ini menunjukkan bahwa manusia dan teknologi diselaraskan untuk menciptakan peluang baru dengan kreatif dan inovatif.

Ketergantungan dengan teknologi sering kali menyebabkan ketidakpastian dan ketidakpuasan yang kompleks. Fenomena pesatnya teknologi menjadi dasar dalam kehidupan manusia di era VUCA. Tetapi era VUCA dengan dampak yang sedikit menakutkan terhadap kondisi mental seseorang tidak harus selalu dinilai dalam segi negatif. Karena teknologi di era VUCA akan membawa dampak pada keberhasilan inovatif di kehidupan kedepannya.

Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang, permasalahan yang akan difokuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh teknologi dalam pendidikan?
2. Bagaimanakah mengatasi kecanduan teknologi di era VUCA?
3. Bagaimanakah peran pendidikan dalam menjaga kesehatan mental di tengah kehidupan berbasis teknologi?

Rencana Solusi Penelitian

Solusi yang kami rencanakan dalam menghadapi permasalahan yang ada pada masalah penelitian di atas adalah sebagai berikut :

1. Memberikan solusi agar manusia dapat mengatasi kecanduan teknologi di era VUCA
2. Memberikan solusi agar pendidikan dapat berperan aktif dalam mencegah kecanduan teknologi yang akan berdampak pada mental seseorang.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan masalah penelitian, adapun tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui bagaimana pengaruh teknologi dalam pendidikan
2. Mengetahui bagaimanakah mengatasi kecanduan teknologi di era VUCA
3. Mengetahui bagaimanakah peran pendidikan dalam menjaga kesehatan mental di tengah kehidupan berbasis teknologi

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode kuesioner. Data yang dikumpulkan dari hasil penelitian akan dideskripsikan.

Metode kuesioner ini melibatkan suatu populasi tertentu guna kepentingan penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian secara online, dimana peneliti ingin mengetahui bagaimana pendidikan berperan untuk mengatasi kecanduan teknologi dan menjaga kesehatan mental.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang dan sampel yang digunakan adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam angkatan 2021 kelas A.

Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data adalah hal yang penting untuk mencari hasil dari penelitian ini. Metode pengumpulan data adalah teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data dengan suatu cara yaitu dengan angket, wawancara, pengamatan, tes, dokumentasi dan lainnya.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner. Kuesioner merupakan aspek penting untuk mengumpulkan informasi dari responden, dimana kuisisioner berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan dengan penelitian yang dan dijawab oleh responden.

Hasil

Penelitian ini melibatkan 14 orang responden untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendidikan berbasis teknologi pada masa ini terhadap kecanduan dan kesehatan mental seseorang. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner online (google form). Google form dalam bentuk link ini disebarakan melalui Grup Whatsapp mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang terkhusus Mahasiswa jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Angkatan 2021 kelas A agar mereka dapat mengisi jawaban mereka sesuai pernyataan yang tertera di kuesioner. Dimana hasil dari kuesioner akan dianalisis kemudian diuraikan dengan deskripsi hasil analisis.

Adapun hasil dari jawaban kuesioner oleh responden ialah :

No	Pernyataan	Skor Jawaban					Mean	Std. Dev
		1	2	3	4	5		
1.	Saya merasa sangat senang dengan metode belajar berbasis teknologi			2 3,7 %	7 13,0%	6 11,1%	4,27	0,704
2.	Awalnya saya merasa kesulitan dengan metode belajar daring	1 1,9 %		4 7,4 %	7 13,0%	2 3,7%	3,71	0,825
3.	Saya tidak bisa lepas dari handphone semenjak pembelajaran berbasis teknologi, sehingga saya menjadi sangat malas untuk beraktivitas		5 9,3 %	3 5,6 %	3 5,6%	3 5,6%	3,29	1,204
4.	Saya merasa jika pendidikan memang mempunyai peran yang			4 7,4	8 14,8%	2 3,7%	3,86	0,663

	sangat besar dalam mengatasi kecanduan teknologi		%				
5.	Saya merasa bahwa pendidikan mendorong individu untuk memahami batasan dalam menggunakan teknologi serta kecenderungan untuk penggunaan teknologi secara berlebihan	3 5,6 %	6 11,1%	5 9,3%	4,14	0,77	
6.	Saya merasa pendidikan dapat membantu individu untuk memahami penggunaan teknologi yang seharusnya diimbangi dengan interaksi sosial dan aktivitas fisik.	2 3,7 %	8 14,8%	4 7,4%	4,14	0,663	
7.	Saya merasa pendidikan dapat mengurangi kecanduan teknologi melalui implementasi kebijakan serta aturan yang diterapkan dalam masyarakat	1 1,9 %	4 7,4 %	8 14,8%	1 1,9%	3,64	0,745
8.	Saya merasa pendidikan dapat mengembangkan keterampilan digital dan mengurangi kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang terlalu lama di depan layar HP tanpa hasil yang produktif	3 5,6 %	7 13,0%	4 7,4%	4,07	0,73	
9.	Saya merasa pendidikan membantu mencegah kecanduan teknologi dengan mengajarkan keterampilan sosial serta emosional dalam diri yang seharusnya diperlukan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat	5 9,3 %	7 13,0%	2 3,7%	3,79	0,699	
10.	Sekolah/Kampus dan orang tua telah memberikan edukasi yang cukup tentang penggunaan teknologi yang sehat dan bijak	3 5,6 %	9 16,7%	2 3,7%	3,93	0,616	

Hasil di atas menunjukkan persentase responden yang memilih jawaban sesuai dengan keadaan dirinya. Dimana jawaban tersebut memiliki nilai dengan ketentuan 1 = Sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5= sangat setuju.

Berdasarkan tabel diatas didapatkan didefinisikan tanggapan responden mengenai item pertanyaan mengenai pendidikan berbasis teknologi sebagai berikut:

1. Pada pertanyaan nomor 1 yaitu “Saya merasa sangat senang dengan metode belajar berbasis teknologi” 7 orang dari 14 orang responden menjawab Setuju dan 6 diantaranya menjawab sangat setuju, dimana hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden sangat menyukai belajar berbasis teknologi yang terjadi pada era ini.
2. Pada pertanyaan nomor 2 yaitu “Awalnya saya merasa kesulitan dengan metode belajar daring” 7 orang diantaranya menjawab setuju, hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden pada awalnya merasa kesulitan dan kebingungan dengan metode yang secara tiba-tiba harus beralih ke metode daring (dalam jaringan)
3. Pada pertanyaan nomor 3 yaitu “Saya tidak bisa lepas dari handphone semenjak pembelajaran berbasis teknologi, sehingga saya menjadi sangat malas untuk beraktivitas” menunjukkan bahwa 5 diantaranya menjawab tidak setuju, hal ini menunjukkan bahwa meskipun pada era VUCA ini penggunaan teknologi sangat penting bagi kehidupan sehari-hari termasuk juga pendidikan, pembelajaran berbasis teknologi sebagian besar tidak menyebabkan kecanduan bagi sebagian orang.
4. Pada pertanyaan nomor 4 yaitu “Saya merasa jika pendidikan memang mempunyai peran yang sangat besar dalam mengatasi kecanduan teknologi” 8 orang dari 14 orang memilih setuju. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan sangat berperan penuh untuk mengatasi kecanduan teknologi meskipun pendidikan saat ini harus berbasis teknologi.
5. Pada pertanyaan nomor 5 yaitu “Saya merasa bahwa pendidikan mendorong individu untuk memahami batasan dalam menggunakan teknologi serta kecenderungan untuk penggunaan teknologi secara berlebihan” 6 diantaranya memilih setuju dan 5 diantaranya memilih sangat setuju, hal ini menunjukkan bahwa pendidikan sangat membantu untuk menambah pengetahuan mengenai batasan batasan dalam penggunaan teknologi sehingga mengurangi kecenderungan kecanduan teknologi.
6. Pada pertanyaan nomor 6 yaitu “Saya merasa pendidikan dapat membantu individu untuk memahami penggunaan teknologi yang seharusnya diimbangi dengan interaksi sosial dan aktivitas fisik.” Responden dominan memilih setuju yang menunjukkan bahwa pendidikan sangat berpengaruh untuk memberi pemahaman terhadap penggunaan teknologi dengan cara tentang berinteraksi sosial dan melakukan aktivitas fisik.
7. Pada pertanyaan nomor 7 yaitu “Saya merasa pendidikan dapat mengurangi kecanduan teknologi melalui implementasi kebijakan serta aturan yang diterapkan dalam masyarakat” 8 orang menjawab setuju, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar dari pendidikan membawa pengaruh dalam mengatasi kecanduan teknologi dengan penerapan aturan-aturan.
8. Pada pertanyaan nomor 8 yaitu “Saya merasa pendidikan dapat mengembangkan keterampilan digital dan mengurangi kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang terlalu lama di depan layar HP tanpa hasil yang produktif” 7 orang menjawab setuju, hal ini menunjukkan bahwa

melalui pendidikan berbasis digital individu akan dibantu untuk mengembangkan keterampilannya dalam penerapan teknologi tersebut.

9. Pada pertanyaan nomor 9 yaitu “Saya merasa pendidikan membantu mencegah kecanduan teknologi dengan mengajarkan keterampilan sosial serta emosional dalam diri yang seharusnya diperlukan untuk membangun hubungan interpersonal yang sehat” 7 orang menjawab setuju, hal ini menunjukkan bahwa pendidikan mampu mencegah kecanduan teknologi dengan sistem pembelajarannya melalui penerapan keterampilan sosial dan edukasi manajemen emosional sehingga diri individu dapat berinteraksi secara sehat.
10. Pada pertanyaan nomor 10 yaitu “Sekolah/Kampus dan orang tua telah memberikan edukasi yang cukup tentang penggunaan teknologi yang sehat dan bijak”, 9 orang responden memilih setuju, hal ini menunjukkan sebagian besar responden sepakat bahwa melalui sekolah/kampus, responden mendapatkan edukasi penggunaan teknologi yang sehat dan bijak, ini membuktikan besarnya pengaruh pendidikan dalam mengatasi kecanduan teknologi.

Dengan demikian, secara keseluruhan jawaban responden menunjukkan nilai positif dalam penerapan teknologi di ranah pendidikan. Meskipun pendidikan pada era VUCA harus selalu bergantung pada teknologi, namun nyatanya sebagian besar hasil penelitian menunjukkan dampak positif dari teknologi seperti adanya edukasi pendidikan mengenai batasan-batasan dalam penggunaan teknologi agar tidak mengalami kecanduan teknologi dan dapat beraktivitas sosial seperti biasanya.

Diskusi

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian diatas yang mendapatkan hasil bahwa pendidikan berbasis teknologi tidak sepenuhnya membawa pengaruh buruk bagi individu. Namun, pada kenyataannya, perkembangan teknologi yang membawa kita pada era VUCA sering menimbulkan permasalahan berupa ketidakpuasan dan ketidakpastian yang kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa kemajuan teknologi sangat memberi dampak yang luar biasa dalam kehidupan manusia sehingga sangat perlu didiskusikan.

Permasalahan yang kompleks ini seharusnya dihadapi dengan kemajuan pendidikan tinggi yang global. Sehingga institusi pendidikan tinggi seharusnya berusaha mengembangkan ruang adaptasi dan membuat perubahan dengan model pengetahuan baru, sehingga para generasi muda memiliki kemampuan dalam *hard skills* dan *soft skills*. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan harus mampu berperan untuk membekali generasi muda dengan kemampuan untuk berfikir kritis, memecahkan masalah, kreatif dan inovatif serta mampu berkomunikasi dan melakukan kolaborasi.

Kesimpulan

Teknologi sangat berpengaruh pada dunia pendidikan, dimana pendidikan dituntut harus mampu mengikuti perkembangan dari teknologi yang semakin pesat. Sehingga pada era ini, pendidikan terjadi dengan sistem daring (dalam jaringan) yang sering kali berdampak pada kecanduan terhadap teknologi. Namun berdasarkan hasil penelitian, peran pendidikan dalam mengatasi kecanduan ini sangat diperlukan untuk memberikan edukasi terhadap batasan-batasan penggunaan teknologi agar

tidak berlebihan. Pada era VUCA yang penuh dengan masalah ketidakstabilan, ketidakpastian dan ketidakpuasan sehingga pendidikan harus berperan penuh untuk mengatasi hal ini yakni dengan mengembangkan kemampuan dalam *hardskills* dan *softskills* bagi generasi muda.

Referensi

- Pristiwanti, Desi, dkk. (2022). Pengertian Pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(6), 5. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/9498>
- Rahayu, Komang Novita Sri. (2021). Sinergi Pendidikan Menyongsong Masa Depan Indonesia Di Era Society 5.0. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 2(1).
- Utami, Sari. (2022). Smart Techno Parenting: Pendidikan Teknologi pada Anak di Era VUCA. *Jurnal An-Nisa'*, 15(2).
- Widiyono, Aan & Izzah Millati. (2021). Peran Teknologi Pendidikan dalam Perspektif Merdeka Belajar di Era 4.0. *Journal of Education and Teaching*, 2(1)