



Pemanfaatan Teknologi Digital dalam Mendukung Kesehatan Mental Lansia: Tinjauan Sistematis

Sari Dewi Poerwanti¹, Nurina Adi Paramitha², Nurcahyaning Dwi Kusumaningrum³, Sukron Makmun³

Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial, Universitas Jember

Program Studi Sosiologi, Universitas Jember

Program Studi Perpajakan, Universitas Jember

Program Studi Ilmu Administrasi Negara, Universitas Jember

Abstrak

Peningkatan jumlah lansia di Indonesia menimbulkan berbagai tantangan dalam pembangunan kesejahteraan, terutama terkait dengan kesehatan mental. Teknologi digital memiliki potensi besar untuk mendukung kesehatan psikologis lansia melalui penguatan koneksi sosial, akses informasi, serta layanan konseling daring. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi jenis teknologi digital yang digunakan dalam intervensi atau aktivitas terkait kesehatan mental lansia dan menganalisis bentuk penggunaannya. Studi ini menggunakan metode tinjauan sistematis terhadap 20 artikel ilmiah yang relevan, berdasarkan pedoman PRISMA. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa lansia memanfaatkan teknologi seperti media sosial, layanan telehealth, aplikasi komunitas daring, serta teknologi perbankan digital. Penggunaan teknologi terbukti mampu mengurangi kesepian, meningkatkan rasa percaya diri, partisipasi sosial, dan keberdayaan lansia. Namun, masih terdapat hambatan signifikan, seperti keterbatasan fisik dan kognitif, rendahnya literasi digital, dan minimnya dukungan sosial. Oleh karena itu, strategi intervensi berbasis teknologi perlu dirancang secara inklusif, empatik, dan sesuai kebutuhan lansia agar mampu mendorong kesejahteraan psikologis secara berkelanjutan.

Kata Kunci: lansia, teknologi digital, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, tinjauan sistematis

Abstract

The growing elderly population in Indonesia presents various challenges for social welfare development, especially regarding mental health. Digital technology holds great potential to support older adults' psychological well-being by enhancing social connection, access to information, and online counseling services. This study aims to identify the types of digital technologies used in mental health-related interventions or activities for older adults and to analyze their implementation. A systematic literature review was conducted using 20 relevant scientific articles, guided by the PRISMA framework. The findings reveal that older adults utilize technologies such as social media, telehealth services, online community platforms, and digital banking systems. The use of technology has been shown to reduce loneliness, boost confidence, promote social participation, and enhance empowerment. However, significant barriers remain, including physical and cognitive limitations, low digital literacy, and inadequate social support. Therefore, technology-based interventions must be designed inclusively, empathetically, and tailored to the needs of older adults to promote sustainable psychological well-being.

Keywords: older adults, digital technology, mental health, psychological well-being, systematic review

¹ Corresponding author:

E-mail: saridewi.fisip@unej.ac.id

PENDAHULUAN

Peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (lansia) merupakan fenomena demografis global yang menjadi tantangan sekaligus peluang dalam pembangunan berkelanjutan. Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO, 2021), jumlah penduduk usia 60 tahun ke atas diperkirakan akan mencapai lebih dari dua miliar orang pada tahun 2050. Di Indonesia, Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat bahwa pada tahun 2023 proporsi penduduk lansia telah melampaui 10% dari total populasi. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, jumlah penduduk lanjut usia diperkirakan mencapai 33,69 juta pada tahun 2025 dan meningkat menjadi sekitar 48,19 juta pada tahun 2035. Dengan demikian, diperkirakan sekitar 9,03% dari total penduduk Indonesia merupakan lansia (pusdatin.kemkes.go.id). Kondisi ini menandakan bahwa Indonesia memasuki era masyarakat menua (*aging society*), dengan segala konsekuensi sosial, ekonomi, dan kesehatan yang menyertainya.

Lansia merupakan kelompok usia yang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Seiring bertambahnya usia, mereka cenderung mengalami penurunan fungsi tubuh, kehilangan peran sosial akibat pensiun, berkurangnya jaringan sosial, hingga kehilangan pasangan hidup. Faktor-faktor tersebut dapat memicu berbagai permasalahan kesehatan mental seperti kesepian, kecemasan, depresi, demensia, stres kronis, dan menurunnya harga diri (Tetsuka, 2021; McCombe et al., 2018; Setyarini et al., 2022). Gangguan mental dan neurologis yang paling umum pada lansia adalah demensia dan depresi sebanyak 5-7%, Gangguan kecemasan mempengaruhi 3,8% populasi lansia, dan hampir seperempat kematian yang terjadi pada lansia dikarenakan perbuatan menyakiti diri sendiri yang dilakukan oleh lansia (World Health Organization, 2013). Sayangnya, gangguan kesehatan mental pada lansia sering kali tidak terdeteksi karena gejalanya dianggap sebagai bagian dari proses penuaan yang wajar (WHO, 2017; Bartels & Naslund, 2013; NIMH, 2020). Padahal, kesehatan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam menentukan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Harahap, 2022).

Dalam konteks perubahan sosial yang semakin dinamis dan kompleks, teknologi digital telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Perkembangan teknologi menawarkan berbagai peluang untuk meningkatkan kesejahteraan individu, termasuk kelompok lansia. Teknologi komunikasi seperti telepon genggam, aplikasi pesan instan, dan platform media sosial memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan komunitas. Selain itu, terdapat pula berbagai aplikasi dan layanan digital yang dirancang untuk mendukung kesehatan mental, seperti aplikasi meditasi, pelatihan kognitif, dan layanan konseling daring.

Pemanfaatan teknologi digital oleh lansia menunjukkan tren yang meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Lansia yang mampu mengakses dan menggunakan teknologi cenderung memiliki kondisi psikososial yang lebih baik, termasuk tingkat kesepian yang lebih rendah, perasaan bahagia yang lebih tinggi, serta keterlibatan sosial yang lebih luas (Priyani, 2017). Dalam banyak kasus, teknologi juga memberi ruang bagi lansia untuk mengekspresikan diri, mendapatkan informasi, dan merasa tetap relevan dengan perkembangan zaman. Namun demikian, tidak semua lansia dapat memanfaatkan teknologi secara optimal. Statistik penduduk lanjut usia 2022 menunjukkan, 49,39 persen warga lansia menggunakan ponsel, tetapi hanya 19,42 persennya yang mengakses internet. Sementara, penggunaan komputer oleh lansia tak lebih dari 2 persen (BPS, 2022).

Kesenjangan digital antar kelompok usia menjadi isu penting yang perlu diperhatikan. Lansia dari kelompok sosial ekonomi rendah, latar belakang pendidikan yang terbatas, atau yang tinggal di daerah terpencil memiliki risiko lebih tinggi untuk tertinggal dalam pemanfaatan teknologi. Kesenjangan ini tidak hanya berdampak pada akses informasi, tetapi juga berimplikasi pada kesenjangan dalam akses terhadap dukungan psikologis dan sosial yang kini banyak berbasis digital.

Meskipun tantangan tersebut nyata, berbagai penelitian menunjukkan bahwa dengan pendekatan yang tepat, lansia mampu dan bersedia belajar menggunakan teknologi. Pelatihan yang bersifat partisipatif, pendekatan yang empatik, serta dukungan dari keluarga atau komunitas lokal, terbukti dapat meningkatkan kepercayaan diri lansia dalam menggunakan teknologi (Czaja et al., 2006; Charness & Boot, 2009). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana teknologi benar-benar dapat dimanfaatkan untuk mendukung kesehatan mental lansia secara efektif dan berkelanjutan.

Seiring dengan semakin banyaknya studi yang mengeksplorasi topik ini, terdapat kebutuhan untuk melakukan sintesis terhadap temuan-temuan ilmiah yang telah tersedia. Literatur tentang hubungan antara penggunaan teknologi dan kesehatan mental lansia tersebar dalam berbagai disiplin ilmu, dengan pendekatan, populasi, dan hasil yang bervariasi. Beberapa studi menunjukkan manfaat besar dari penggunaan teknologi, sementara studi lain menunjukkan hasil yang lebih kompleks atau bahkan netral, tergantung pada konteks dan desain intervensi.

Oleh karena itu, penelitian ini akan melakukan tinjauan sistematis terhadap literatur yang membahas peran teknologi dalam kesehatan mental lansia. Tinjauan ini bertujuan untuk mengidentifikasi berbagai bentuk pemanfaatan teknologi digital yang digunakan untuk mendukung kesehatan mental lansia dalam berbagai konteks dan pendekatan. Selain itu artikel ini juga akan menganalisis dampak penggunaan teknologi digital terhadap kondisi psikologis lansia, seperti kesepian, kecemasan, depresi, dan kualitas hidup secara umum. Dengan melakukan sintesis terhadap temuan-temuan tersebut, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan, program intervensi, serta desain teknologi yang lebih inklusif dan responsif terhadap kebutuhan lansia.

Tinjauan sistematis ini diharapkan tidak hanya memperluas pemahaman akademik, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan kesehatan mental yang berbasis teknologi, terutama dalam konteks masyarakat yang sedang menua. Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan multidisipliner dalam merancang solusi teknologi yang tidak hanya canggih secara teknis, tetapi juga manusiawi, adaptif, dan empatik terhadap realitas kehidupan lansia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan sistematis (*systematic literature review*) berbasis pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis berbagai hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan pemanfaatan teknologi digital dalam mendukung kesehatan mental pada lansia. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap tren, hasil, serta kesenjangan penelitian dalam topik yang ditinjau.

Sumber data diperoleh melalui penelusuran artikel ilmiah dari beberapa basis data terpercaya yaitu Google Scholar. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian mencakup kombinasi seperti ("lansia" OR "manula") AND ("kesehatan mental") AND ("teknologi digital" OR "aplikasi daring"). Artikel yang diseleksi dipublikasikan dalam rentang tahun tertentu 2019–2024, ditulis dalam bahasa Indonesia, dan memuat hasil penelitian empiris (kuantitatif maupun kualitatif) yang relevan dengan topik kajian. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan dalam studi ini meliputi:

Tabel 1. Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Aspek	Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
Populasi	Lansia (usia ≥ 60 tahun)	Bukan kelompok lansia
Topik	Studi yang membahas penggunaan teknologi untuk mendukung kesehatan mental lansia	Studi tentang teknologi tanpa kaitan dengan aspek psikologis/mental
Jenis Studi	Studi empiris (kuantitatif, kualitatif, atau campuran)	Artikel opini, editorial, esai, atau ulasan tidak sistematis
Jenis Teknologi	Teknologi digital, aplikasi daring, media sosial, telehealth, teknologi berbasis ICT	Teknologi non-digital atau teknologi medis yang tidak berkaitan dengan mental
Tahun Publikasi	2019–2024 (5 tahun terakhir)	Sebelum 2019
Bahasa	Bahasa Indonesia	Bahasa selain Indonesia
Aksesibilitas Dokumen	Artikel tersedia dalam bentuk full-text	Hanya tersedia dalam bentuk abstrak saja

Proses seleksi artikel dilakukan secara bertahap mengikuti alur PRISMA, yang terdiri atas empat tahap utama: identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi akhir (Page et al., 2021; Snyder, 2019). Pada tahap identifikasi, sebanyak 55 artikel ditemukan melalui kata kunci yang telah ditentukan. Setelah melalui proses penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, 32 artikel dipertahankan untuk dianalisis lebih lanjut. Selanjutnya, dilakukan penilaian kelayakan terhadap isi penuh artikel, sehingga diperoleh 25 artikel yang memenuhi kriteria isi. Akhirnya, sebanyak 20 artikel dinyatakan lolos dan diikutsertakan dalam sintesis utama. Artikel-artikel tersebut berasal dari berbagai wilayah Indonesia, baik kawasan barat maupun timur, dan mencakup pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun campuran.

Setiap artikel dianalisis berdasarkan empat fokus utama, yaitu: (1) jenis teknologi digital yang digunakan, (2) bentuk intervensi atau penggunaan teknologi, (3) pengaruhnya terhadap aspek kesehatan mental lansia, serta (4) faktor pendukung dan penghambat implementasinya. Data yang diperoleh disintesis secara naratif untuk mengungkap pola temuan, variasi antar studi, dan potensi rekomendasi dalam pengembangan intervensi berbasis teknologi yang mendukung kesejahteraan psikososial lansia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jenis teknologi digital yang digunakan lansia untuk mendukung kesehatan mental

Penelitian ini melakukan kajian sistematis terhadap dua puluh artikel ilmiah yang membahas penggunaan teknologi digital dalam kaitannya dengan kesehatan mental lansia. Dari hasil analisis literatur, diperoleh gambaran bahwa teknologi digital memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan psikologis lansia, terutama dalam hal menjaga koneksi sosial, memperoleh informasi, serta mengakses layanan dukungan kesehatan.

Jenis teknologi digital yang paling banyak digunakan oleh lansia dalam artikel-artikel yang dikaji adalah sebagai berikut:

1. Media sosial dan aplikasi komunikasi

Media yang digunakan antara lain seperti, Facebook, dan TikTok. WhatsApp menjadi aplikasi yang paling dominan digunakan oleh lansia untuk berkomunikasi secara personal maupun dalam grup. Aktivitas seperti mengirim pesan, melakukan panggilan suara dan video, hingga membaca dan membagikan informasi, dilakukan secara rutin oleh lansia. Aplikasi WhatsApp digunakan tidak hanya sebagai alat komunikasi, tetapi juga sebagai media hiburan, belajar, bahkan promosi bisnis kecil-kecilan oleh lansia (Maulida, Lestari, & Wardhiana, 2021; Djaffar, 2021; Wuriyanti & Febriana, 2022). Sedangkan Aplikasi TikTok lebih pada penggunaan hiburan, pembuatan konten, hobi digital, atau akses terhadap komunitas daring hingga berbelanja dengan fitur TikTok Shop (Febriansyah & Aprianti, 2024; Salsabilla & Zainuddin, (2021).

Sementara itu, Facebook dimanfaatkan untuk memperluas jaringan sosial dan menjalin kembali komunikasi dengan teman lama, yang berdampak positif terhadap peningkatan rasa bahagia dan penurunan rasa kesepian (Ashari, 2018; Damayanti, R, 2022). Portal berita online baik tertulis maupun dalam format video seperti YouTube. Media tersebut digunakan oleh lansia untuk mendapatkan informasi yang relevan dengan kehidupan mereka. Banyak lansia mengakses video tutorial kuliner, kesehatan, tips pengelolaan stres, olahraga ringan untuk lansia, perkembangan politik, hingga ceramah keagamaan. Konten edukatif ini dapat meningkatkan pengetahuan dan memberikan motivasi untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Rosmayanti & Irwanto, 2023).

2. Telehealth dan eHealth

Selain penggunaan media sosial, terdapat juga artikel yang mengangkat intervensi layanan kesehatan digital, seperti telehealth, telemedicine, dan mobile health (mHealth). Layanan telehealth efektif dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan psikologis lansia. Teknologi ini memberikan akses layanan kesehatan secara jarak jauh melalui video call, konsultasi daring, atau aplikasi pemantauan kondisi kesehatan, yang sangat berguna bagi lansia yang memiliki keterbatasan mobilitas (Astuti & Wibowo, 2024). Teknologi ini termasuk robot pendamping atau aplikasi terapi berbasis android untuk lansia dengan depresi. Meskipun ditemukan pula hambatan teknis dan emosional, layanan ini tetap memberikan dukungan psikologis yang berarti. (Aprilia et al., 2021; Rosmayanti & Irwanto, 2023; Rasyidah dan Sukihananto, 2024).

3. Teknologi digital perbankan

Penggunaan teknologi digital perbankan seperti *mobile banking*, *internet banking*, dan *e-wallet* memiliki peran penting dalam mendukung kemandirian dan kesehatan mental lansia, terutama dalam mengurangi stres yang berkaitan dengan urusan keuangan (Suryani, 2021). Lansia sering kali mengalami kecemasan saat harus antri di bank, menghadapi petugas yang tidak komunikatif, atau merasa tidak memahami dan takut salah dalam transaksi keuangan (Rilantiana & Nugraheni, 2022). Pemanfaatan teknologi perbankan tidak hanya mempermudah aktivitas finansial lansia, tetapi juga dapat mengurangi beban psikologis dan stres akibat interaksi langsung dengan sistem perbankan konvensional yang sering kali dianggap membingungkan atau melelahkan.

Bentuk penggunaan teknologi oleh lansia secara umum dapat dikelompokkan dalam dua kategori besar:

1. Penggunaan informal oleh lansia secara mandiri, seperti komunikasi menggunakan media sosial, menonton video, atau mengakses informasi daring.
2. Intervensi terstruktur seperti layanan telehealth, atau program komunitas daring yang dirancang untuk tujuan spesifik meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Sebagian besar studi menunjukkan bahwa penggunaan teknologi, baik secara formal maupun informal, dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental lansia. Teknologi membantu mengurangi kesepian, meningkatkan rasa keterhubungan, serta memfasilitasi partisipasi sosial. Bahkan dalam konteks penggunaan yang sederhana seperti membaca berita atau mengobrol dengan keluarga melalui pesan instan, lansia merasa lebih dihargai dan tidak terisolasi.

Namun demikian, kajian ini juga mengidentifikasi beberapa tantangan yang masih dihadapi lansia dalam mengakses dan memanfaatkan teknologi digital. Hambatan tersebut meliputi rendahnya literasi digital, ketidakpercayaan terhadap informasi online, hambatan fisik seperti gangguan penglihatan dan pendengaran, serta kurangnya dukungan dari keluarga atau lingkungan. Dalam beberapa kasus, penggunaan teknologi justru menimbulkan kecemasan baru, terutama saat lansia merasa tidak mampu memahami atau menggunakan fitur tertentu dengan benar.

Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa setiap bentuk intervensi teknologi memperhatikan prinsip inklusivitas dan ramah usia. Desain antarmuka aplikasi, bahasa yang digunakan, serta metode pendampingan perlu disesuaikan dengan karakteristik lansia. Program-program berbasis komunitas dan pendekatan intergenerasional juga dapat menjadi strategi efektif untuk membantu lansia merasa nyaman dan percaya diri dalam menggunakan teknologi.

Peran teknologi dalam mengurangi kesepian dan isolasi sosial

Dalam konteks kesejahteraan sosial, kesejahteraan psikologis lansia mencakup kondisi emosional yang stabil, perasaan memiliki tujuan hidup, serta kebermaknaan relasi sosial. Lansia yang mengalami keterputusan sosial akibat pensiun, kehilangan pasangan, atau keterbatasan mobilitas fisik cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, yang seringkali ditandai dengan meningkatnya perasaan kesepian dan isolasi

sosial. Kedua kondisi ini berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas hidup lansia secara keseluruhan.

Perkembangan teknologi digital, khususnya media sosial, telah membuka ruang baru bagi lansia untuk mempertahankan dan membangun koneksi sosial. Penggunaan aplikasi seperti WhatsApp dan Facebook memberi peluang bagi lansia untuk tetap menjalin komunikasi dengan keluarga dan teman sebaya, berpartisipasi dalam grup komunitas daring, serta mengakses berbagai konten informatif dan hiburan. Selain media sosial, teknologi lain seperti forum daring, aplikasi komunitas, dan video call berbasis layanan kesehatan atau kegiatan keagamaan juga berperan dalam menciptakan ruang interaksi yang bermakna bagi lansia. Keterlibatan dalam aktivitas sosial berbasis digital tidak hanya mencegah kesepian, tetapi juga dapat meningkatkan harga diri dan memperluas wawasan sosial lansia. Oleh karena itu, pemanfaatan teknologi digital secara adaptif dan kontekstual terbukti memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental lansia, khususnya dalam aspek pengurangan isolasi sosial yang menjadi sumber stres dan penurunan kualitas hidup. Dalam tinjauan literatur ini, ditemukan bahwa lansia yang secara aktif menggunakan media digital cenderung memiliki tingkat kesepian yang lebih rendah dan lebih merasa dihargai serta dibutuhkan oleh lingkungannya (Hafid & Permatasari, 2023).

Dari perspektif pekerjaan sosial, pemanfaatan teknologi ini mendukung prinsip partisipasi aktif dan kemandirian lansia. Teknologi berperan sebagai alat yang memperkuat fungsi sosial lansia dan memperluas arena interaksi mereka di luar batas-batas fisik dan geografis. Oleh karena itu, integrasi teknologi dalam strategi peningkatan kesejahteraan lansia perlu dipandang bukan sekadar sebagai sarana teknis, melainkan sebagai pendekatan intervensi sosial yang mampu memperkuat kapasitas psikososial lansia dalam menghadapi dinamika masa tua secara lebih bermartabat dan terhubung.

Faktor pendukung keberhasilan penggunaan teknologi

Keberhasilan pemanfaatan teknologi digital oleh lansia tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan perangkat dan aplikasi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial dan psikologis yang melingkupi proses penggunaannya. Dalam perspektif kesejahteraan sosial, penggunaan teknologi yang efektif harus mampu memperkuat kesejahteraan psikologis lansia, seperti rasa aman, percaya diri, serta keterlibatan sosial yang bermakna. Berdasarkan hasil tinjauan literatur, terdapat tiga faktor utama yang mendukung keberhasilan adopsi teknologi oleh lansia, yaitu aksesibilitas, literasi digital, dan dukungan sosial.

Pertama, aksesibilitas teknologi mencakup kemudahan lansia dalam memperoleh perangkat digital (smartphone, tablet, koneksi internet) serta layanan yang mendukung. Akses yang inklusif memungkinkan lansia terhubung dengan layanan kesehatan, informasi sosial, dan jaringan dukungan emosional. Keterbatasan akses, terutama di wilayah pedesaan atau keluarga dengan ekonomi rendah, dapat menghambat lansia untuk memanfaatkan teknologi secara optimal. Oleh karena itu, ketersediaan sarana teknologi yang mudah dijangkau menjadi syarat awal untuk mendorong partisipasi digital lansia.

Kedua, literasi digital menjadi aspek kunci dalam membangun rasa percaya diri dan kemandirian lansia dalam mengoperasikan teknologi (Priyani, 2017; Muhammad, 2022). Literasi yang dimaksud tidak hanya menyangkut keterampilan teknis, tetapi juga mencakup pemahaman kritis terhadap informasi digital, kemampuan memilah konten

yang sehat secara psikologis, serta kesadaran akan keamanan digital. Intervensi berbasis pelatihan, seperti program komunitas lansia atau sekolah lansia digital, terbukti efektif meningkatkan literasi digital sekaligus memperkuat peran sosial lansia dalam kelompoknya (Faradis, Rini, Manzelina, Istiazah, Putra, Farikhah, & Hidayatih, 2025). Pendekatan konstruktivisme dalam pembelajaran literasi digital terbukti mendorong lansia untuk belajar lebih aktif dan mandiri, serta meningkatkan resiliensi mereka dalam menghadapi tantangan digital (Sundah, Purba, Ekaputri, & Sabrina, 2023; Sarbani, Mulyati, & Astuti, 2024).

Ketiga, dukungan sosial dari keluarga, tetangga, dan komunitas memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan lansia dalam mengadopsi dan mempertahankan penggunaan teknologi (Salsabilla & Zainuddin, 2021). Dukungan ini dapat berupa bimbingan langsung, penguatan motivasi, maupun penciptaan lingkungan belajar yang empatik dan tidak menghakimi. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, dukungan sosial memperkuat rasa dihargai dan memperkecil kecemasan terhadap kegagalan atau kesalahan dalam menggunakan perangkat digital.

Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi dalam menciptakan pengalaman digital yang positif bagi lansia. Pemanfaatan teknologi yang ditopang oleh akses yang adil, kemampuan yang memadai, dan lingkungan sosial yang suportif, tidak hanya meningkatkan keterampilan lansia, tetapi juga memperkuat dimensi psikososial seperti partisipasi, harga diri, dan makna hidup. Oleh karena itu, strategi peningkatan kesejahteraan lansia melalui teknologi harus dirancang secara komprehensif dengan mempertimbangkan aspek struktural dan relasional yang memengaruhi kehidupan mereka sehari-hari.

Faktor penghambat penggunaan teknologi

Meskipun teknologi digital memiliki potensi besar dalam mendukung kesejahteraan lansia, terdapat sejumlah faktor penghambat yang menyebabkan pemanfaatannya belum optimal di kalangan kelompok usia lanjut. Dalam konteks kesejahteraan sosial, hambatan-hambatan ini tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga mencerminkan ketimpangan akses terhadap sumber daya, keterbatasan kapasitas individu, dan lemahnya sistem pendukung sosial yang berfungsi melindungi kesejahteraan psikososial lansia.

Salah satu hambatan utama adalah keterbatasan fisik dan kognitif yang sering kali menyertai proses penuaan (Ashari, 2018). Penurunan fungsi penglihatan, pendengaran, motorik halus, serta kemampuan memproses informasi secara cepat dapat menyulitkan lansia dalam menggunakan perangkat digital yang umumnya dirancang untuk pengguna yang lebih muda. Kondisi ini dapat menimbulkan frustrasi, kelelahan mental, dan bahkan ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri, yang pada akhirnya berdampak negatif pada dimensi psikologis seperti harga diri dan keberdayaan.

Selain itu, ketakutan dan kecemasan terhadap teknologi atau yang dikenal sebagai *technophobia* juga menjadi faktor penghambat signifikan. Lansia yang belum terbiasa dengan teknologi cenderung merasa takut melakukan kesalahan, menjadi korban penipuan daring, atau merusak perangkat. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, rasa takut ini dapat memperkuat perasaan tidak relevan dengan zaman, yang memperburuk perasaan terisolasi dan tidak berdaya (Rosmayanti & Irwanto, 2023).

Minimnya literasi digital dan pelatihan dan bimbingan menjadi hambatan berikutnya yang sering ditemui dalam berbagai studi. Kurangnya akses terhadap pelatihan digital yang dirancang khusus untuk lansia, baik dari sisi metode maupun materi, menyebabkan banyak lansia tidak memiliki keterampilan dasar yang diperlukan untuk memanfaatkan teknologi secara efektif. Dalam banyak kasus, pelatihan yang tersedia bersifat teknis dan generik, tanpa mempertimbangkan kebutuhan khusus lansia yang membutuhkan pendekatan personal, sabar, dan partisipatif. Ketidakterjangkauan program pelatihan ini memperbesar jurang kesenjangan digital dan menempatkan lansia dalam posisi yang semakin terpinggirkan secara sosial (Ashari, 2018; Salsabilla & Zainuddin, 2021; Wuriyanti & Febriana, 2022; Rosmayanti & Irwanto, 2023).

Dalam perspektif kesejahteraan sosial, faktor-faktor penghambat ini mencerminkan adanya ketidaksetaraan struktural yang berdampak pada terbatasnya peluang lansia untuk mengembangkan potensi dirinya melalui teknologi. Hambatan tersebut bukan semata-mata bersumber dari individu lansia, melainkan merupakan hasil dari sistem sosial yang belum sepenuhnya inklusif dan responsif terhadap kebutuhan kelompok usia lanjut. Oleh karena itu, upaya mengatasi hambatan ini perlu dilakukan secara sistemik, dengan mendorong kolaborasi antara keluarga, komunitas, lembaga sosial, penyedia layanan teknologi, serta negara sebagai pemangku kebijakan kesejahteraan sosial.

Dengan mengidentifikasi dan mengintervensi faktor-faktor penghambat ini, kesejahteraan psikologis lansia dapat ditingkatkan melalui akses teknologi yang adil, aman, dan bermakna. Hal ini sekaligus memperkuat prinsip inklusi sosial dan keadilan digital sebagai bagian dari misi besar pembangunan kesejahteraan sosial yang berorientasi pada kelompok rentan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap dua puluh artikel yang membahas peran teknologi dalam kesehatan mental lansia, dapat disimpulkan bahwa teknologi digital memiliki kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, terutama melalui pengurangan kesepian dan isolasi sosial. Penggunaan media sosial, layanan telehealth, dan aplikasi berbasis komunitas memungkinkan lansia untuk tetap terhubung secara sosial, mendapatkan informasi, serta mengakses layanan psikologis dengan lebih mudah. Intervensi teknologi yang efektif terbukti mampu meningkatkan rasa percaya diri, partisipasi sosial, dan keberdayaan lansia. Namun, keberhasilan tersebut sangat dipengaruhi oleh faktor pendukung seperti aksesibilitas, literasi digital, dan dukungan sosial yang memadai. Sebaliknya, hambatan seperti keterbatasan fisik dan kognitif, kecemasan terhadap teknologi, serta minimnya pelatihan yang sesuai usia menjadi faktor penghambat yang masih perlu diatasi secara sistematis.

Sebagai implikasi dari temuan tersebut, penting bagi para pemangku kebijakan, praktisi pekerjaan sosial, serta pengembang teknologi untuk merancang pendekatan yang holistik dan ramah usia dalam upaya digitalisasi layanan bagi lansia. Pelatihan literasi digital yang inklusif, penyediaan perangkat yang dapat diakses dengan mudah, serta pendampingan berbasis komunitas perlu diperluas untuk memastikan bahwa lansia tidak tertinggal dalam transformasi digital. Dalam konteks pembangunan kesejahteraan sosial, teknologi harus diposisikan bukan hanya sebagai alat, tetapi sebagai sarana pemberdayaan yang memperkuat kapasitas psikososial lansia agar mereka dapat menjalani masa tua dengan lebih bermakna, terhubung, dan bermartabat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. E., Salsabilla, P., Aryani, S., Aisha, T., Sidabu, T. B. V., & Pradana, A. A. (2021). Penggunaan teknologi bagi lansia yang mengalami depresi: Telaah literatur. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 4(1), 30–35. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.101>
- Ashari, R. G. (2018). Memahami hambatan dan cara lansia mempelajari media sosial. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(2), 155–170.
- Astuti, R. A., & Wibowo, D. F. (2024). Persepsi dan tantangan kesehatan mental pada masyarakat lansia dalam menggunakan telemedicine. *Jurnal Kesehatan dan Pelayanan Masyarakat*, 1(2), 56–65. <https://doi.org/10.69688/jkpm.v1i2.217>
- Badan Pusat Statistik. (2022). Statistik Penduduk Lanjut Usia 2022. <https://batukarinfo.com/system/files/Statistik%20Penduduk%20Lanjut%20Usia%202022.pdf>
- Bartels, S. J., & Naslund, J. A. (2013). The underside of the silver tsunami — Older adults and mental health care. *New England Journal of Medicine*, 368(6), 493–496. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1211456>
- Charness, N., & Boot, W. R. (2009). Aging and information technology use: Potential and barriers. *Current Directions in Psychological Science*, 18(5), 253–258. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01647.x>
- Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A., & Sharit, J. (2006). Factors predicting the use of technology: Findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). *Psychology and Aging*, 21(2), 333–352. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.2.333>
- Damayanti, R. (2022). Analisis pengaruh media sosial Facebook terhadap kebahagiaan lansia. *Jurnal Ilmu Komunikasi Sosial*, 8(1), 67–78.
- Djaffar, N. (2021). Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap interaksi sosial pada lansia. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 4(1), 12–25.
- Faradis, R. A. H., Rini, W. I., Manzelina, D. P., Istiazah, E. R., Putra, A. I., Farikhah, Z., & Hidayatih, N. (2025). Penggunaan gadget sehat pada lansia di sekolah lansia tangguh (SELANTANG) di Kecamatan Wonocolo Kota Surabaya. *Journal of Community Development Diversity*, 1(1), 37–40. <https://propanoramic.com/index.php/jcdd>
- Febriansyah, D. R., & Aprianti, R. (2024). Pemanfaatan TikTok pada kalangan lansia di Kelurahan Sekar Jaya Kabupaten Ogan Komering Ulu. *Lentera: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 1–10.
- Hafid, M., & Permatasari, D. (2023). Berbagai intervensi yang dapat mengurangi kesepian pada lansia. *Jurnal Psikogerontologi Indonesia*, 5(2), 120–134.
- Harahap, A. S. (2022). Kesehatan mental lansia mendukung kesejahteraan di masa tua. Universitas Medan Area.

- Maulida, S., Lestari, S., & Wardhiana, S. (2021). Lansia dan media sosial: Studi aktivitas lansia dalam penggunaan media sosial WhatsApp di Kelurahan Kober Banyumas. *Jurnal Interaksi Sosiologi*, 1(1), 23–25.
- McCombe, G., Fogarty, F., Swan, D., Hannigan, A., Fealy, G. M., Kyne, L., Meagher, D., & Cullen, W. (2018). Identified mental disorders in older adults in primary care: A cross-sectional database study. *The European journal of general practice*, 24(1), 84–91. <https://doi.org/10.1080/13814788.2017.1402884>
- Muhammad, A. (2022). Literasi media massa di Sekolah Lansia Mappadeceng: Strategi meningkatkan kapasitas digital lansia. *Jurnal Pemberdayaan Sosial*, 5(1), 89–101.
- National Institute of Mental Health. (2020). *Older adults and mental health*. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/older-adults-and-mental-health>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Priyani, M. J. R. (2017). Lansia yang bahagia di era internet. *Prosiding Temu Ilmiah X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 299–306.
- Rasyidah, J., & Sukihananto, S. (2024). Efektivitas penggunaan telehealth dalam meningkatkan kesehatan mental lansia. *Jurnal Kesehatan Komunitas Digital*, 7(1), 55–64.
- Rilantiana, E. S., & Nugraheni, R. (2022). Literasi digital lansia dan kemudahan penggunaan antarmuka dalam penggunaan e-banking di Surabaya. *Jurnal Teknologi dan Masyarakat*, 10(1), 88–97.
- Rosmayanti, A., & Irwanto, I. (2023). Adopsi teknologi digital oleh lansia: Hambatan dan peluang. *Jurnal Sosial Teknologi*, 7(2), 112–123.
- Salsabilla, T., & Zainuddin, M. (2021). Upaya adaptasi modernisasi kegiatan lansia melalui media sosial pada masa pandemi COVID-19. *Focus: Jurnal Pekerjaan Sosial*, 4(1), 87–95.
- Sarbani, Y. A., Mulyati, H., & Astuti, S. I. (2024). Literasi digital, lansia, dan konstruktivisme: Pendekatan pembelajaran untuk meningkatkan resiliensi para imigran digital. *Scriptura*, 14(1), 72–81. <https://doi.org/10.9744/scriptura.14.1.72-81>
- Setyarini, E. A., niman, S., Parulian, T. S., & Hendarsyah, S. (2022). Prevalensi Masalah Emosional: Stres, Kecemasan dan Depresi pada Usia Lanjut. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 21–27
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sundah, P. M., Purba, H., Ekaputri, G., & Sabrina. (2023). Lansia makin cakap digital: Pentingnya melindungi data pribadi di dunia digital. *Prosiding PKM-CSR*, 6, 1–10.
- Suryani, N. K. (2021). Transformasi digital pada lansia dalam akses layanan perbankan: Analisis SWOT. *Jurnal Teknologi dan Masyarakat*, 9(2), 45–53.

- Tetsuka S. (2021). Depression and Dementia in Older Adults: A Neuropsychological Review. *Aging and disease*, 12(8), 1920–1934. <https://doi.org/10.14336/AD.2021.0526>
- World Health Organization. (2017). *Mental health of older adults*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- Wuriyanti, O., & Febriana, P. (2022). Problematika penggunaan new media (WhatsApp) di kalangan lansia sebagai media bertukar pesan di era digital. *Jurnal Komunikasi*, 16(2), 161–175. <https://doi.org/10.21107/ilkom.v15i2.15770>