

PENGARUH TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL GENERASI Z DI SEKOLAH TINGGI TEOLOGI KANAAN NUSANTARA UNGARAN

Wanny Trisula¹, Fransius Kusmanto²

Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran^{1,2}

email korespondensi: wannytrisula@gmail.com

Abstract : *The rapid advancement of digital technology has significantly influenced various aspects of human life, including mental health. Generation Z, who were born and raised in the digital era, are highly dependent on technology in daily routines. This study aims to determine the extent to which digital technology affects the mental health of Generation Z students at Kanaan Nusantara Theological College, Ungaran. This research employed a quantitative approach using a questionnaire distributed in the form of an online survey to 30 respondents, namely Generation Z students born between 1997 and 2012 who reside in the dormitory. The data were analyzed using validity, reliability, normality, linearity, correlation, regression, and coefficient of determination tests with assistance of the SPSS program. The findings indicate a positive but weak relationship between digital technology use and mental health. The regression equation obtained is $Y = 34.266 + 0.260X$, where Y represents mental health and X represents digital technology. The regression coefficient of 0.260 suggests that the influence of digital technology use accounts for 26%. The correlation coefficient (r) of 0.252 reflects a positive relationship with a low level of influence. Meanwhile, the coefficient of determination (R^2) of 0.064 shows that only 6.4% of the variation in mental health is explained by digital technology use, while the remaining 93.6% is affected by other factors. Therefore, the influence of digital technology on the mental health of students at Kanaan Nusantara Theological College, Ungaran is categorized as low and not statistically significant.*

Keywords: *Digital technology, Mental health, Generation Z*

Abstrak : Kemajuan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa pengaruh yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental. Generasi Z, yang muncul dan tumbuh di era digital, sangat bergantung pada teknologi dalam rutinitas kesehariannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar teknologi digital mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui kuesioner dalam bentuk form yang disebarakan kepada 30 responden, yakni mahasiswa generasi z (kelahiran 1997-2012) yang tinggal di asrama. Data analisis menggunakan uji validitas, reliabilitas, normalitas, linieritas, korelasi, regresi dan analisis determinasi dengan bantuan program SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif namun rendah antara teknologi digital dan kesehatan mental. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 34,266 + 0,260X$, dimana Y mewakili kesehatan mental dan X adalah teknologi digital. Koefisien regresi sebesar 0,260 menunjukkan bahwa besarnya pengaruh dari penggunaan teknologi digital adalah 26%. Koefisien korelasi (r) sebesar 0,252 mengindikasikan hubungan yang positif dengan Tingkat pengaruh yang rendah. Sementara itu koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,064 menunjukkan bahwa hanya 06,4% pengaruh kesehatan mental karena penggunaan teknologi digital, sedangkan 93,6% dipengaruhi oleh faktor lain. Dengan demikian, pengaruh teknologi digital terhadap Kesehatan mental mahasiswa di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran berada pada kategori rendah dan tidak signifikan secara statistik.

Kata kunci: Teknologi digital, Kesehatan mental, Generasi Z

PENDAHULUAN

Perubahan zaman mencerminkan dinamika transformasi dalam kehidupan manusia sepanjang sejarah, mulai dari cara bertahan hidup hingga penggunaan teknologi yang dapat menghubungkan berbagai belahan dunia. Dari zaman prasejarah hingga era digital, setiap zaman memiliki karakteristik dan inovasi yang turut berkontribusi dalam perkembangan peradaban manusia. Menurut Syifa Ameliola dan dkk, percepatan era saat ini telah memberikan kemudahan dan kepraktisan dalam kehidupan manusia jika dibandingkan dengan masa lalu. Perkembangan teknologi di era modern.¹ Meskipun perkembangan zaman membawa kemudahan dan perubahan yang begitu cepat namun juga menuntut setiap individu untuk selalu tangguh dan bijak dalam memanfaatkannya demi kebaikan bersama agar tidak tertinggal dalam menghadapi perubahan tersebut.

Menurut Asriani Simon, evolusi zaman merupakan proses perubahan menuju keadaan yang lebih maju dan modern, terutama dalam hal teknologi dan komunikasi, yang mengalami transformasi secara cepat dan dinamis. Perubahan ini didorong oleh potensi pemikiran manusia yang tidak terbatas. Pandangan ini menekankan bagaimana percepatan perkembangan waktu dapat menjadi pendorong kreativitas dan inovasi manusia. Oleh karena itu, perkembangan waktu merefleksikan kemampuan manusia untuk menghasilkan berbagai inovasi yang dapat mengubah tatanan kehidupan.² Salah satu contoh nyata dari perkembangan ini adalah kemunculan teknologi digital.

Menurut Casstell M, perkembangan teknologi saat ini telah mencapai tahap dimana kecerdasan buatan (AI) sudah ada dan semakin berkembang. Era teknologi digital ditandai dengan kemunculan berbagai inovasi teknologi, termasuk komputer dan jaringan internet yang menjadi fondasi utama perkembangan teknologi modern. Perkembangan teknologi di era sekarang ini berlangsung dengan pesat dan mengalami kemajuan yang signifikan. Pengaruh teknologi ini telah menjangkau berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk di bidang politik, ekonomi, budaya, seni, dan pendidikan.³ Perubahan perkembangan teknologi tersebut menunjukkan bahwa teknologi tidak hanya menjadi alat, tetapi menjadi agen perubahan bagi masyarakat global. Oleh karena itu, penting untuk memahami dampak serta tantangan yang muncul akibat dari perkembangan teknologi ini.

¹ Syifa Ameliola and Hanggara Dwi Yudha Nugraha, "Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Anak Dalam Era Globalisasi," *Prosiding The 5th International Conference on Indonesian Studies: Ethnicity and Globalization* (2020): 362–271.

² Simon Asriani, "Model Gaya Hidup Anak Teologi Yang Semakin Di Pengaruhi Perkembangan Zaman," *OSF* (2020).

³ Manuel Castells, *The Rise of the Network Society* (United Kingdom: Blacwell Publishing, 2010).

Menurut Bannet dkk Perkembangan teknologi digital tumbuh bersama dengan generasi zero yang bisa disebut dengan gen Z, sehingga memiliki hubungan yang istimewa dengan dunia digital. Gen Z menikmati adanya teknologi digital karena hal ini bukan hanya alat, tetapi bagian yang penting dalam kehidupan sehari-hari yang memengaruhi cara belajar, berkomunikasi dan berkreasi.⁴ Sebagaimana dijelaskan bahwa, bagi generasi z teknologi digital bukan hanya berbicara soal alat melainkan suatu hal yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Karena itu generasi ini memiliki hubungan yang istimewa dimana teknologi digital tersebut membuka ruang bagi gen Z untuk mengakses sumber informasi secara lebih luas.

Menurut Alfian Iqbal Ahmad, Generasi Z lahir antara tahun 1997 dan 2012, yang mengalami perubahan signifikan dan tren inovatif. Kelompok ini tumbuh dalam konteks yang sangat dipengaruhi oleh kemajuan pesat dalam teknologi digital dan memiliki peluang besar dalam berbagai aspek kehidupan. Dengan terus berkembangnya teknologi dan meningkatnya akses informasi, Gen Z telah menunjukkan kemampuan yang luar biasa untuk memicu perubahan yang menguntungkan dalam sistem sosial dan ekonomi.⁵ Sebagai generasi yang tumbuh di tengah-tengah perkembangan teknologi yang sangat pesat, generasi ini memiliki potensi untuk menciptakan ide-ide inovatif yang dapat memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan perekonomian.

Gen Z di permudahkan dengan adanya teknologi digital, banyak manfaat yang dirasakan oleh gen Z dalam perkembangan dan kemajuan teknologi. Dibalik banyak manfaat dan kemudahan yang dirasakan oleh gen Z terdapat banyak masalah yang terjadi pada generasi ini. salah satu nya adalah terganggunya kesehatan mental gen Z.

Menurut Keyes Corey, Kesehatan mental adalah keadaan bahagia, emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu melewati tahapan berpikir, merasakan, dan berperilaku secara alami dalam kegiatan sehari-hari. Kesehatan mental optimal tidak hanya berarti tidak adanya gangguan jiwa, tetapi juga menyangkut kemampuan individu dalam mengelola stres, beradaptasi terhadap perubahan, membangun hubungan yang sehat dan mengambil keputusan yang baik.⁶ Dengan demikian kesehatan mental yang baik tidak hanya berarti tidak adanya penyakit mental, tetapi juga mencakup kemampuan untuk mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan, membangun hubungan yang positif, dan membuat pilihan yang bijaksana.

⁴ Sue Bennett, Karl Maton, and Lisa Kervin, "The 'Digital Natives' Debate: A Critical Review of the Evidence," *British Journal of Educational Technology* 39 (August 31, 2008): 755–786.

⁵ Alfian Iqbal Ahmad, *GEN Z Mendengar Dan Berbicara Tentang Generasi Emas Indonesia* (Tasikmalaya: Edu Publisher, 2024), 3–7.

⁶ Corey L M Keyes, "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life.," *Journal of health and social behavior* 43, no. 2 (June 2002): 207–222.

Menurut Yoseph Hendrik M, Generasi Z yang tumbuh di tengah kemajuan teknologi, diperhadapkan dengan masalah kesehatan mental yang semakin meningkat, seperti kecemasan dan stress. Penggunaan teknologi dan media yang berlebihan bisa menyebabkan ketergantungan, gangguan tidur dan tekanan untuk selalu tampil sempurna didepan media sosial.⁷ Oleh karena itu pernyataan ini, dengan jelas menggambarkan tantangan yang dihadapi generasi z berkaitan dengan kemajuan teknologi dan dampaknya terhadap kesehatan mental. penggunaan teknologi dan media sosial secara berlebihan memang menyebabkan berbagai masalah yang dapat membuat generasi ini mengalami tekanan.

Di zaman sekarang ini, menurut Jean M, Twenge dkk sangat banyak kesehatan mental Gen Z yang terganggu oleh hadirnya teknologi digital. Berdasarkan wawancara yang dilakukan, terdapat Gen Z yang mengungkapkan ketergantungan terhadap berbagai platform digital, seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook dan lain sebagainya. Bahkan Sebagian individu menyatakan bahwa lebih memilih membeli kuota internet daripada membeli makanan, dan ketika tidak memiliki akses internet muncullah perasaan cemas dan terisolasi, seolah-olah mengalami kesepian. Dari pernyataan ini terlihat bahwa teknologi sangat mempengaruhi kehidupan Gen Z.⁸ ketergantungan terhadap teknologi digital tersebut semakin besar di kalangan generasi z, yang berdampak negatif pada kesehatan mental seperti, perasaan cemas dan terisolasi saat tidak terhubung dengan internet.

Menurut Rizki Heri Prasetyo dkk, dampak dari teknologi digital Penggunaan teknologi yang berlebihan dapat menghambat kemampuan setiap individu dalam membentuk hubungan sosial yang sehat dan berdampak negatif pada aspek emosional dan psikologis setiap individu.⁹ Dengan begitu pernyataan tersebut menggambarkan salah satu konsekuensi negatif dari penggunaan teknologi digital yang berlebihan adalah terganggunya kemampuan seseorang untuk membangun interaksi sosial yang baik dan efisien. menyebabkan stress, kecemasan, gangguan tidur, tidak dapat berpikir secara kritis karena terlalu mengandalkan teknologi digital hingga membuat anak muda merasa dipermudahakan, serta mengalami depresi.

Melihat dampak yang ada, penulis tertarik untuk meneliti sejauh mana teknologi digital mempengaruhi kesehatan mental genz. Memang sudah banyak peneliti yang melakukan penelitian tentang pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan mental, seperti yang ditulis oleh

⁷ Yoseph Hendrik Maturbongs, "Generasi Z: Tantangan & Harapan Di Era Digital," *TarFomedia* 4, no. 2 (2023): 18.

⁸ Jean M Twenge, Gabrielle N Martin, and W Keith Campbell, "Decreases in Psychological Well-Being among American Adolescents after 2012 and Links to Screen Time during the Rise of Smartphone Technology.," *Emotion (Washington, D.C.)* 18, no. 6 (September 2018): 3–17.

⁹ Rizki Heri Prasetyo, Masduki Asbari, and Salsabila Amela Putri, "Mendidik Generasi Z : Tantangan Dan Strategi Di Era Digital," *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 03, no. 01 (2024): 10–13.

Z Hidayat (dampak teknologi digital terhadap perubahan konsumsi media Masyarakat),¹⁰ Hakim dan Yulia (dampak teknologi digital terhadap Pendidikan saat ini),¹¹ Ardhiyansyah, Bakker dan Sijabat (dampak teknologi digital terhadap kesejahteraan mental: tinjauan interaksi, tantangan dan Solusi),¹² dan Hia, dan Waruwu R Zamzam (dampak teknologi digital terhadap pewartaan injil dalam konteks menggereja).¹³ Penulis-penulis di tersebut telah menganalisa dan meneliti tentang dampak atau pengaruh penggunaan teknologi digital namun tidak secara spesifik meneliti kesehatan mental terutama di kalangan anak-anak muda khususnya generasi z pada mahasiswa/mahasiswi Sekolah Tinggi Teologi di kanaan Nusantara oleh sebab itu tulisan ini mengisi kekosongan yang ada.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan serangkaian tahapan terstruktur yang diterapkan untuk mengumpulkan, mengolah, serta menganalisis data guna menghasilkan kesimpulan dalam suatu studi. Menurut Syafrida Hafni Sahir, metodologi Penelitian adalah rangkaian kegiatan sistematis yang dilakukan untuk menemukan kebenaran. Proses ini dimulai dari pemikiran yang membentuk rumusan masalah, kemudian menghasilkan hipotesis awal. Melalui metode tertentu, data penelitian diolah dan dianalisis untuk mencapai kesimpulan.¹⁴ Dengan demikian, metodologi penelitian bukan hanya sekedar serangkaian langkah, tetapi juga merupakan proses yang sangat penting untuk menjaga kualitas dan keandalan penelitian. Dengan pendekatan yang terstruktur dan sistematis, metodologi penelitian ini membantu peneliti untuk memberikan jawaban yang tepat atas pertanyaan-pertanyaan yang dapat dipertanggungjawabkan.

Menurut Tarigan, Sihnurjadi, dan Uwel, dalam sebuah penelitian metode harus disesuaikan dengan tujuan penelitian itu sendiri.¹⁵ Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar variabel X (penggunaan teknologi digital) mempengaruhi variabel Y (kesehatan mental Gen Z). Maka, metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode

¹⁰ Zinggara Hidayat, "Dampak Teknologi Digital Terhadap Perubahan Konsumsi Media Masyarakat," *Komunikologi* 13, no. 2 (2016): 59.

¹¹ Aulia Nur Hakim and Leni Yulia, "Dampak Teknologi Digital Terhadap Pendidikan Saat Ini," *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3 (2024): 45–63.

¹² Andri Ardhiyansyah, Camelia Bakker, and Saut Gracer Sijabat, "Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, Dan Solusi," *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1 nomor 04 (2023): 81–88.

¹³ Yeremia Hia and Elfin Warnius Waruwu, "Dampak Teknologi Digital Terhadap Pewartaan Injil Dalam Konteks Menggereja," *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi* 6 nomor 2 (2023): 178–192.

¹⁴ Syafrida Hafni Shair, *Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian Skripsi* (Yogyakarta: Kbm Indonesia Anggota IKAPI, 2021), 1.

¹⁵ Ita Salsalina, Br Tarigan, and Joel Sihnurjadi, "Hubungan Metode Pembelajaran Aktif-Kreatif-Menyenangkan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Kelas 4-6 Di Sekolah Dasar Kristen Kota Pontianak" 1, no. 2 (2025): 87–108.

kuantitatif. Survei akan digunakan untuk mengumpulkan data dari populasi Gen Z, kemudian peneliti akan menyebarkan angket kuesioner kepada responden yang terpilih yaitu terdiri dari total jumlah mahasiswa generasi Z di STT Kanaan Nusantara Ungaran sebanyak 30 orang. Penarikan sampel sesuai dengan prosedur Arikunto yang di kutip oleh Julianto, Messach, dan Yulita yaitu jika Populasi kurang dari 100 maka bisa di ambil seluruhnya sebagai sampel.¹⁶ Prosedur analisis data yang akan dilakukan untuk menghitung hasil penelitian yang telah dikumpulkan melalui beberapa tahap yang diuji hasilnya menggunakan SPSS. Adapun tahapan yang akan dilakukan yaitu akan dilakukan uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas, analisis korelasi, analisis regresi, analisis determinasi, uji hipotesis, interpretasi data. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat Pengaruh Teknologi Digital Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran.

PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Uji Validitas

Output dari hasil uji validitas butir yang telah diperoleh peneliti dari responden ditabulasi dan kemudian dihitung sebagai berikut:

Tabel 1
 Hasil Uji Validitas Butir

Variabel	X	Keterangan	Variabel	Y	Keterangan
X	Total		Y	Total	
X1	.392*	Valid	Y1	.435*	Valid
X2	.730**	Valid	Y2	.628**	Valid
X3	.730**	Valid	Y3	.579**	Valid
X4	.730**	Valid	Y4	.717**	Valid
X5	.881**	Valid	Y5	.789**	Valid
X6	.881**	Valid	Y6	.701**	Valid
X7	.730**	Valid	Y7	.702**	Valid
X8	.881**	Valid	Y8	.617**	Valid
X9	.881**	Valid	Y9	.701**	Valid
X10	.785**	Valid	Y10	.657**	Valid
X11	.392*	Valid	Y11	.610**	Valid
X12	.881**	Valid	Y12	.701**	Valid

¹⁶ Julianto, Hendry Mesach, and Elia Yulita, "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Di SMP Pelita Harapan Kota Pontianak," *KALEO: Jurnal Penelitian Teologi dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2025): 109–122.

X13	.785**	Valid
X14	.469**	Valid
X15	.471**	Valid

Y13	.603**	Valid
Y14	.576**	Valid
Y15	.623**	Valid

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 30 item pertanyaan dinyatakan yaitu untuk variabel X dari (X1-X15) mengindikasikan bahwa semua item dinyatakan valid. Untuk variabel Y dari (Y1-Y15), setiap item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel Y dinyatakan valid, karena hal tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan dengan skor total variabel. Hasil uji ini menunjukkan bahwa setiap pertanyaan tersebut dapat mewakili variabel X dan Y yang sudah diukur, sehingga layak digunakan sebagai instrumen valid dalam penelitian berikutnya.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas data dilakukan guna menguji konsistensi item pernyataan data dari setiap responden yang telah diperoleh dan dilakukan untuk variabel X dan Y. Berdasarkan output dari SPSS versi 25 hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Reliabilitas

Variabel X		Variabel Y	
Cronbach's Alpha	N of Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.936	15	.896	15

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Pada tabel 2 hasil uji reliabilitas melalui perhitungan SPSS versi 25, terlihat bahwa nilai Alpha Cronbach's untuk variabel X adalah 0,936 dengan 15 item, dan variabel Y adalah 0,896 dengan jumlah item yang sama. Untuk menentukan apakah nilai-nilai ini menunjukkan reliabilitas tinggi dan rendah, peneliti mencantumkan tabel kriteria indeks reliabilitas menurut Siswanto sebagai acuan yaitu:¹⁷

Tabel 3

Kriteria Indeks Reliabilitas

No	Interval	Kriteria
1	<0,200	Sangat Rendah
2	0,200 – 0,399	Rendah

¹⁷ Victorianus Aries Siswanto, *Belajar Sendiri SPSS 22* (Jakarta: Andi Offset, 2015), 70.

3	0,400 – 0,599	Cukup
4	0,600 – 0,799	Tinggi
5	0,800 – 1,00	Sangat Tinggi

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Data di atas menunjukkan kriteria indeks reliabilitas data, angka reliabilitas kedua variabel X dan Y tersebut sangat tinggi, karena nilai dari cronbach's Alpha variabel X adalah (0,936) dan variabel Y adalah (0,896) interval kriteria indeks reliabilitasnya di atas angka 0,800.

Uji Normalitas

Untuk menguji apakah data dan residual yang diteliti berdistribusi normal, metode yang digunakan adalah One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, metode ini membandingkan distribusi residual dengan distribusi normal secara teori.

Tabel 4
 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^b	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.97039087
Most Extreme Differences	Absolute	.127
	Positive	.110
	Negative	-.127
Test Statistic		.127
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Sumber: Data Primer, yang Diolah, Tahun 2025

Hasil uji normalitas dapat dilihat dalam tabel 4 yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200, nilai ini lebih tinggi dari 0,05. Pada uji normalitas jika nilai $0,200 > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal. Jadi kesimpulannya data tersebut signifikansi dan berdistribusi normal.

Uji Linieritas

Tabel dibawah ini menunjukkan hasil dari analisis varians (ANOVA) yang digunakan untuk memeriksa hubungan linier antara variabel X dan Y. Berikut ini merupakan penjelasan untuk setiap bagiannya.

Tabel 5
 Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kesehatan Mental * Teknologi Digital	Between Groups	(Combined)	989.200	15	65.947	.442	.936
		Linearity	195.848	1	195.848	1.312	.271
		Deviation from Linearity	793.352	14	56.668	.380	.960
	Within Groups		2089.500	14	149.250		
	Total		3078.700	29			

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Menurut Ghozali, apabila nilai deviation from linearity $> 0,05$, artinya variabel X dan Y memiliki hubungan yang linear. Begitu juga sebaliknya jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan variabel X dan Y tidak bersifat linear.¹⁸ Nilai devitiation from linearity yaitu 0,960 $> 0,05$, jadi dapat disimpulkan bahwa pengaruh dari teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran memiliki hubungan yang linear.

Uji Regresi

Uji regresi dari data ini merupakan regresi sederhana yang memiliki variabel independen yaitu “Teknologi Digital” dan dependen yaitu “Kesehatan Mental”berikut hasil uji data tersebut:

¹⁸ Imam Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS 23, Cetakan Kedelapan, Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro*, vol. 4 (Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016), 154.

Tabel 6
 Uji Regresi

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	34.266	10.058		3.407	.002
	Teknologi Digital	.260	.188	.252	1.379	.179

a. Dependent Variable: Kesehatan Mental

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Dari data diatas model persamaan regresi dapat diperoleh dengan demikian $Y = a + bX$ konstanta di masukkan sebagai a di dalam rumus koefisien regresi dan variabel X sebagai b. X adalah variabel independen (bebas) yaitu teknologi digital dan Y adalah variabel dependen (terikat) yaitu kesehatan mental yang memiliki persamaan regresi melalui analisis dari hasil pada tabel di atas. Maka koefisien regresi pada tabel di atas terdapat hasil yang positif.

$Y = 34,266 + 0,260X$ merupakan persamaan dari regresi positif, sehingga variabel Y berbanding lurus dengan variabel X, dari persamaan itu, diketahui Y adalah kesehatan mental terhitung sebesar 34,266 meski X adalah teknologi digital tidak ada atau sama dengan nol. Koefisien regresi (b) sebesar 0,260 menunjukkan nilai Y naik sebesar 0,260 pada waktu X naik 1 satuan begitu juga sebaliknya, koefisien regresi sebesar 0,260 atau 26% menyatakan bahwa perubahan 100% pada teknologi digital akan meningkatkan kesehatan mental generasi z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran sebesar 26%. Jika sebaliknya, apabila teknologi digital turun dari 100% maka kesehatan mental gen Z di STT Kanaan Nusantara Ungaran juga mengalami penurunan sebesar 26%. Artinya ketika penggunaan teknologi digital meningkat, maka kesehatan mental generasi Z juga cenderung meningkat yaitu sebesar 26%.

Dan dalam tabel tersebut menyatakan ada hubungan yang positif, diketahui bahwa hasil uji signifikansi yaitu $0,179 > 0,05$ Ini menunjukkan bahwa persamaan regresi tersebut tidak signifikan secara statistik. Artinya ada pengaruh langsung dari penggunaan teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran.

Analisis Korelasi Sederhana

Peneliti melakukan Analisis Korelasi Sederhana menggunakan SPSS versi 25 agar dapat dilihat hubungan antar variabel X dan Y, berikut hasilnya:

Tabel 7
 Analisis Korelasi Sederhana

Correlations			
		Teknologi Digital	Kesehatan Mental
Teknologi Digital	Pearson Correlation	1	.252
	Sig. (2-tailed)		.179
	N	30	30
Kesehatan Mental	Pearson Correlation	.252	1
	Sig. (2-tailed)	.179	
	N	30	30

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Untuk dapat mengetahui besarnya pengaruh antar variabel baik X maupun Y, perlu ada standar pengukuran yang digunakan dalam sebuah penelitian. Menurut Sukanto, derajat besar hubungan antara kedua variabel (koefisien) yang diukur dengan nilai 0,00 (tidak ada hubungan antara dua variabel) sampai dengan 1,00 yang merupakan tingkat hubungan (sangat kuat). Dibawah ini merupakan tabel interval koefisien korelasi dengan tingkat hubungannya:

Tabel 8
 Interval Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.80-1,00	Sangat Kuat
0,60-0,799	Kuat
0,40-0,599	Sedang
0,20-0,399	Rendah
0,00-0,199	Sangat Rendah

Sumber: Sukanto, Pendekatan Kuantitatif Untuk Penelitian Keagamaan, 2006.¹⁹

Berdasarkan hasil analisis korelasi pada tabel 6, menunjukkan bahwa hasil uji korelasi variabel X dan variabel Y yaitu 0,252. Artinya bahwa Variabel X terhadap variabel Y memiliki pengaruh yang positif tetapi rendah dan tidak signifikan antara penggunaan teknologi digital

¹⁹ Sukanto, *Pendekatan Kuantitatif Untuk Penelitian Keagamaan* (Bandung: Pionir Jaya, 2006), 72.

dengan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di STT Kanaan Nusantara Ungaran. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa penerapan teknologi digital memberi pengaruh terhadap kesehatan mental dengan nilai yang rendah.

Analisis determinasi

Setelah melakukan uji analisis korelasi sederhana, peneliti akan melakukan analisis determinasi dengan tujuan untuk mengetahui dan mengukur besarnya pengaruh dari variabel X (*independen*) terhadap variabel Y (*dependent*), berikut berdasarkan perhitungan dari SPSS didapatkan hasil:

Tabel 9
Analisis Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.252 ^a	.064	.030	10.147
a. Predictors: (Constant), Teknologi Digital				
b. Dependent Variable: Kesehatan Mental				

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Dari hasil analisis determinasi pada tabel 9, diperoleh hasil (R) 0,252, nilai R Square yaitu 0,064. Angka tersebut adalah pengkuadratan dari koefisien korelasi atau $0,252 \times 0,252 = 0,0635$ yang dibulatkan menjadi 0,064. Koefisien determinasi sebesar 0,064% berarti bahwa pengaruh teknologi digital sebesar 0,064% terhadap kesehatan mental generasi z. Sisanya ($100 - 0,064\% = 99,936\%$) terhadap kesehatan mental mahasiswa, jadi hal tersebut dapat berhubungan dengan faktor yang lainnya juga.

Uji Hipotesis

Pengujian terhadap hipotesis dilakukan dengan menetapkan kriteria penolakan atau penerimaan yang didasarkan pada hasil analisis menggunakan program SPSS. Proses ini mengikuti serangkaian langkah yang telah ditentukan dalam perhitungan statistik melalui SPSS. Menerima H_0 dan menolak H_1 bila nilai $r_{xy} \leq 0$, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel teknologi digital terhadap variabel kesehatan mental.

1) Menerima H_1 dan menolak H_0 bila nilai $r_{xy} >$ artinya ada pengaruh antara kedua variabel teknologi digital terhadap variabel kesehatan mental.

Adapun hipotesis yang diuji adalah terdapat hubungan yang positif sangat rendah antara teknologi digital dan kesehatan mental gen Z bagi mahasiswa di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran. Hasil uji hipotesis tersebut dapat dilihat pada tabel 7 yaitu hasil uji analisis korelasi sederhana dan dapat dilihat juga melalui tabel dibawah ini:

Tabel 10

Uji Hipotesis Variabel X terhadap Y

Variabel bebas (X)	Variabel Terikat (Y)	Jumlah Responden	Koefisien Korelasi	Signifikansi
Teknologi Digital	Kesehatan Mental	30	0,252	0,179

Sumber: Data Primer yang Diolah, Tahun 2025

Data dalam tabel di atas menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut yaitu antara teknologi digital dan kesehatan mental bersifat positif, namun hubungan ini rendah dan tidak signifikan. Nilai signifikansinya dapat dilihat pada tabel 7 melalui hasil uji analisis korelasi sederhana pada bagian kolom Sig. (2-tailed) yaitu 0,179. Menurut Ghazali, apabila nilai signifikansi 0,05, maka H_0 diterima dan 100 H_1 ditolak, dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.²⁰ Jadi, dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak karena 0,179, artinya tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel teknologi digital terhadap variabel kesehatan mental.

Interpretasi Data

Dalam interpretasi data hasil penelitian, berdasarkan data yang telah diperoleh melalui perhitungan dalam program SPSS versi 25. Permasalahan penelitian yang dicari adalah perihad ada tidaknya hubungan antara teknologi digital dan kesehatan mental. Berdasarkan analisis penelitian menghasilkan beberapa pernyataan yang menyatakan hubungan antara variabel X dan Y. Analisis tersebut menguji asumsi atau hipotesis yang telah dibuat peneliti sebelum melakukan penelitian. $Y = 34,266 + 0.260X$ yaitu:

X= Teknologi Digital

Y= Kesehatan Mental

²⁰ Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS 23, Cetakan Kedelapan*, vol. 4, p. .

Sebagai persamaan regresi positif yang memberikan gambaran Y berbanding lurus dengan X. Dari persamaan itu, dapat diketahui bahwa Y yaitu kesehatan mental sebesar 34,266 meskipun X teknologi digital tidak ada atau sama dengan nol. Sedangkan koefisien regresi (b) sebesar 0,260 artinya nilai Y rendah sebesar 0,260 pada saat X naik satuan begitu pula sebaliknya.

Koefisien regresi sebesar 0,260 atau 26% menyatakan bahwa perubahan 100% pada teknologi digital akan meningkatkan kesehatan mental generasi z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran sebesar 26%. Jika sebaliknya, apabila teknologi digital turun dari 100% maka kesehatan mental gen Z di STT Kanaan Nusantara Ungaran juga mengalami penurunan sebesar 26%. Dan dalam tabel tersebut menyatakan hubungan yang positif. Dalam tabel 6 diketahui bahwa hasil uji signifikansi yaitu $0,179 > 0,05$ Ini menunjukkan bahwa persamaan regresi tersebut tidak signifikan secara statistika dan menjelaskan bahwa adanya pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan mental generasi z di Sekolah Tinggi Teologi Kanaan Nusantara Ungaran.

Hasil dari analisis korelasi pada tabel 7, menunjukkan bahwa uji korelasi variabel X dan variabel Y yaitu 0,252. Artinya bahwa Variabel X terhadap variabel Y memiliki pengaruh yang positif tetapi rendah dan tidak signifikan antara penggunaan teknologi digital dengan kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di STT Kanaan Nusantara Ungaran. Dengan demikian, secara statistik dapat disimpulkan bahwa penerapan teknologi digital memberi pengaruh terhadap kesehatan mental dengan nilai yang rendah.

Pengujian terakhir adalah analisis determinasi yang ditampilkan pada Tabel 9. Hasil menunjukkan nilai R sebesar 0,252, dan nilai R Square sebesar 0,064. Nilai ini diperoleh dari kuadrat koefisien korelasi, yaitu $0,252 \times 0,252 = 0,064$. Koefisien determinasi sebesar 06,4 berarti bahwa pengaruh antara teknologi digital sebesar 93,6% terhadap kesehatan mental generasi z. Sisanya ($100-06,4\%=93,6\%$) terhadap kesehatan mental mahasiswa, jadi hal tersebut dapat berhubungan dengan faktor yang lainnya juga.

KESIMPULAN

Berdasarkan temuan-temuan penelitian yang dilakukan secara terencana dan melalui evaluasi data yang komprehensif, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

Ketiga, berdasarkan hasil analisis regresi diperoleh persamaan regresi linear sederhana yaitu $Y = 34,266+0,260X$, artinya hubungannya positif antara variabel X dan variabel Y. Koefisien regresi sebesar 0,260 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada penggunaan teknologi digital akan meningkatkan skor kesehatan mental sebesar 0,260 satuan.

Dengan kata lain, semakin tinggi pemanfaatan teknologi digital secara bijak, maka semakin baik pula tingkat kesehatan mental mahasiswa.

Keempat, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) sebesar $0,082 > 0,05$, sehingga secara statistik tidak signifikan. Artinya, meskipun ada hubungan positif antara teknologi digital dan kesehatan mental, hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik, dan hipotesis nol (H_0) tidak ditolak, atau dengan kata lain hipotesis alternatif (H_1) tidak diterima.

Kelima, nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,252 mengindikasikan adanya hubungan yang positif namun rendah antara penggunaan teknologi digital dengan kesehatan mental mahasiswa generasi Z. Sedangkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,064 menunjukkan bahwa hanya 6,4% variasi dalam kesehatan mental yang dapat dijelaskan oleh penggunaan teknologi digital, sementara 93,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengaruh teknologi digital terhadap kesehatan mental mahasiswa generasi Z di STT Kanaan Nusantara Ungaran berada pada kategori rendah dan tidak signifikan secara statistik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Alfian Iqbal. *GEN Z Mendengar Dan Berbicara Tentang Generasi Emas Indonesia*. Tasikmalaya: Edu Publisher, 2024.
- Ameliola, Syifa, and Hanggara Dwi Yudha Nugraha. "Perkembangan Media Informasi Dan Teknologi Terhadap Anak Dalam Era Globalisasi." *Prosiding The 5th International Conference on Indonesian Studies: "Ethnicity and Globalization (2020)*: 362–371.
- Ardhiyansyah, Andri, Camelia Bakker, and Saut Gracer Sijabat. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Kesejahteraan Mental: Tinjauan Interaksi, Tantangan, Dan Solusi." *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* 1 nomor 04 (2023): 181–188.
- Bennett, Sue, Karl Maton, and Lisa Kervin. "The 'Digital Natives' Debate: A Critical Review of the Evidence." *British Journal of Educational Technology* 39 (August 31, 2008).
- Castells, Manuel. *The Rise of the Network Society*. United Kingdom: Blacwell Publishing, 2010.
- Ghozali, Imam. *Aplikasi Analisis Multivariat Dengan Program IBM SPSS 23, Cetakan Kedelapan*. Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro. Vol. 4. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro, 2016.
- Hakim, Aulia Nur, and Leni Yulia. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Pendidikan Saat Ini." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 3 (2024): 145–163.

- Hia, Yeremia, and Elfin Warnius Waruwu. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Pewartaan Injil Dalam Konteks Menggereja." *Phronesis: Jurnal Teologi Dan Misi* 6 nomor 2 (2023): 178–192.
- Hidayat, Zinggara. "Dampak Teknologi Digital Terhadap Perubahan Konsumsi Media Masyarakat." *Komunikologi* 13, no. 2 (2016): 59.
- Julianto, Hendry Mesach, and Elia Yulita. "Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Terhadap Keaktifan Belajar Siswa Di SMP Pelita Harapan Kota Pontianak." *KALEO: Jurnal Penelitian Teologi dan Pengabdian Masyarakat* 1, no. 2 (2025): 109–122.
- Keyes, Corey L M. "The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life." *Journal of health and social behavior* 43, no. 2 (June 2002): 207–222.
- Maturbongs, Yoseph Hendrik. "Generasi Z: Tantangan & Harapan Di Era Digital." *TarFomedia* 4, no. 2 (2023): 15–20.
- Prasetyo, Rizki Heri, Masduki Asbari, and Salsabila Amela Putri. "Mendidik Generasi Z : Tantangan Dan Strategi Di Era Digital." *Journal of Information Systems and Management (JISMA)* 03, no. 01 (2024): 10–13.
- Salsalina, Ita, Br Tarigan, and Joel Sihnurjadi. "Hubungan Metode Pembelajaran Aktif-Kreatif-Menyenangkan Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Kelas 4-6 Di Sekolah Dasar Kristen Kota Pontianak" 1, no. 2 (2025).
- Shair, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian Skripsi*. Yogyakarta: Kbm Indonesia Anggota IKAPI, 2021.
- Simon Asriani. "Model Gaya Hidup Anak Teologi Yang Semakin Di Pengaruhi Perkembangan Zaman." *OSF* (2020).
- Siswanto, Victorianus Aries. *Belajar Sendiri SPSS 22*. Jakarta: Andi Offset, 2015.
- Sukamto. *Pendekatan Kuantitatif Untuk Penelitian Keagamaan*. Bandung: Pionir Jaya, 2006.
- Twenge, Jean M, Gabrielle N Martin, and W Keith Campbell. "Decreases in Psychological Well-Being among American Adolescents after 2012 and Links to Screen Time during the Rise of Smartphone Technology." *Emotion (Washington, D.C.)* 18, no. 6 (September 2018): 765–780.