



Intervensi Psikologis Layanan Konseling Digital terhadap Kecemasan Politik Masyarakat Urban Indonesia di Era Post-truth

Diyanatil Azkiya^{1*}, Imam Lukmanul Hakim², Afif Fadli³

^{1,2,3} Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, Indonesia

Alamat: Jl. Mataram No.1, Karang Mluwo, Mangli, Kec. Kaliwates, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68136

Korespondensi penulis: diyanatilazkiya@gmail.com*

Abstract. *This study discusses the effectiveness of digital counseling services as a form of psychological intervention in reducing political anxiety among urban Indonesians in the post-truth era. This era is characterized by the massive spread of information that is often misleading and triggers public uncertainty and unrest, especially before and during political processes such as elections. Using a qualitative approach with case study methods and in-depth interviews, this study explores the experiences of urban individuals who participate in digital counseling services. The results show that digital counseling is able to provide a reflective and supportive space for individuals to understand and manage their emotions and political perceptions in a healthier way. This intervention has been shown to strengthen psychological resilience, reduce levels of political anxiety, and increase media literacy and critical awareness of urban communities towards national political dynamics. These findings recommend the integration of digital mental health services into psycho-political impact mitigation strategies in the digital era.*

Keywords: *Digital counseling services; Political Anxiety; Post-truth; Urban*

Abstrak. Abstrak Penelitian ini membahas efektivitas layanan konseling digital sebagai bentuk intervensi psikologis dalam mereduksi kecemasan politik di kalangan masyarakat urban Indonesia pada era post-kebenaran. Era ini ditandai oleh penyebaran masif informasi yang sering kali menyesatkan dan memicu ketidakpastian serta keresahan publik, terutama menjelang dan selama proses politik seperti pemilu. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dan wawancara mendalam, penelitian ini menggali pengalaman individu-individu urban yang mengikuti layanan konseling digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling digital mampu menyediakan ruang reflektif dan suportif bagi individu untuk memahami serta mengelola emosi dan persepsi politiknya secara lebih sehat. Intervensi ini terbukti memperkuat resiliensi psikologis, menurunkan tingkat kecemasan politik, serta meningkatkan literasi media dan kesadaran kritis masyarakat urban terhadap dinamika politik nasional. Temuan ini merekomendasikan integrasi layanan kesehatan mental digital ke dalam strategi mitigasi dampak psiko-politik di era digital.

Kata Kunci : Kecemasan Politik; Layanan konseling digital; Post-truth; Urban

1. LATAR BELAKANG

Dalam satu dekade terakhir, Indonesia menghadapi transformasi signifikan dalam lanskap sosial-politik sebagai konsekuensi dari kemajuan teknologi informasi dan komunikasi. Kehadiran era post-truth di mana emosi dan keyakinan pribadi lebih dominan daripada fakta objektif telah memengaruhi cara masyarakat menerima, memaknai, dan merespons informasi, khususnya di ranah politik. Fenomena ini menciptakan tantangan baru dalam kehidupan demokrasi, terutama bagi masyarakat urban yang lebih terpapar dan terhubung dengan teknologi digital. Era post-truth ditandai dengan merebaknya hoaks, disinformasi, dan manipulasi opini publik melalui media sosial.

Informasi yang tidak diverifikasi dengan baik seringkali lebih menarik perhatian dibandingkan fakta yang valid. Hal ini diperkuat oleh studi Massachusetts Institute of Technology (MIT) yang menyebutkan bahwa berita palsu 70% lebih mungkin untuk dibagikan ulang (retweet) dibandingkan dengan berita yang benar (Kemenkum Jogja, 2022). Akibatnya, masyarakat sering kali merasa bingung, tidak percaya pada sumber informasi resmi, bahkan mengalami kecemasan atas dinamika politik yang mereka konsumsi secara digital. Menurut laporan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2020 jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 196,7 juta jiwa, atau sekitar 73,7% dari total populasi (Buletin K-PIN, 2023). Tingginya angka ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia, terutama yang tinggal di kawasan urban, sangat tergantung pada media digital untuk mengakses informasi.

Namun, besarnya konsumsi informasi ini tidak selalu diimbangi dengan kemampuan literasi digital yang memadai, sehingga membuka ruang besar bagi penyebaran hoaks dan manipulasi politik. Dampak dari situasi ini terlihat nyata dalam meningkatnya gejala kecemasan politik (*political anxiety*) di kalangan masyarakat urban. Kecemasan ini muncul akibat ketidakpastian terhadap masa depan politik negara, kekhawatiran terhadap keamanan, serta hilangnya kepercayaan terhadap institusi seperti pemerintah dan media. Ketika masyarakat tidak mampu lagi membedakan antara fakta dan opini, apalagi dalam konteks politik identitas yang mengedepankan perbedaan agama, etnis, dan kelompok sosial, maka polarisasi semakin menguat.

Polarisasi ini sangat kentara saat momentum pemilu, di mana masyarakat terbelah dalam kelompok yang saling berseberangan dan sering kali terjebak dalam konflik informasi (Lemhannas RI, 2019; KompasTV, 2023). Dalam menghadapi persoalan tersebut, muncul alternatif berupa layanan konseling psikologis berbasis digital. Transformasi layanan kesehatan mental ke ranah digital menjadi solusi yang menjanjikan, terutama dalam menjangkau masyarakat yang membutuhkan bantuan psikologis dengan cara yang lebih praktis, fleksibel, dan anonim. Platform seperti tele-counseling dan aplikasi konseling daring telah berkembang pesat di Indonesia, terutama sejak pandemi COVID-19 yang mendorong pergeseran layanan kesehatan mental ke platform daring (GITS Indonesia, 2024).

Layanan konseling digital ini diyakini mampu membantu masyarakat dalam mengelola stres, kecemasan, dan keresahan politik yang timbul akibat banjir informasi di media sosial. Konseling yang diberikan oleh profesional psikologi melalui media digital dapat menjadi ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan kecemasan mereka, mendapatkan validasi emosional, dan menerima strategi koping yang tepat untuk menghadapi situasi politik yang

memicu stres. Meski demikian, efektivitas layanan konseling digital tidak terlepas dari berbagai tantangan. Masih rendahnya literasi informasi dan digital di kalangan masyarakat urban Indonesia menjadi salah satu kendala utama. Selain itu, masih ada hambatan terkait kepercayaan terhadap layanan daring, kurangnya regulasi standar profesi dalam dunia konseling digital, serta minimnya penelitian yang mengkaji secara mendalam pengaruh intervensi psikologis digital terhadap kecemasan politik di Indonesia. Dalam konteks inilah, penelitian ini menjadi penting.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam bagaimana intervensi psikologis melalui layanan konseling digital dapat membantu mengurangi kecemasan politik masyarakat urban Indonesia di era post-truth. Penelitian ini juga akan mengidentifikasi bentuk-bentuk kecemasan politik yang dominan, menilai efektivitas pendekatan psikologis yang digunakan, serta mengevaluasi peluang dan tantangan dari penerapan layanan konseling digital di masyarakat perkotaan. Dengan hasil yang diharapkan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan strategi intervensi psikologis berbasis digital yang lebih responsif terhadap dinamika sosial-politik masa kini. Lebih jauh, penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat ketahanan psikologis masyarakat serta memperkecil dampak negatif dari era post-truth yang kian menguat di Indonesia.

2. KAJIAN TEORITIS

Kajian teoritis dalam penelitian ini mengkaji berbagai konsep dan teori yang relevan dalam memahami fenomena kecemasan politik masyarakat urban serta peran intervensi psikologis melalui layanan konseling digital. Pertama, konsep era post-truth menjadi landasan dalam memahami konteks sosial-politik masyarakat saat ini. Siregar (2020) menjelaskan bahwa era post-truth ditandai dengan dominasi emosi dan

Keyakinan subjektif dalam membentuk opini publik, mengalahkan peran fakta objektif. Dalam masyarakat digital, terutama yang berada di wilayah urban, post-truth termanifestasi melalui banjir informasi yang tidak selalu dapat diverifikasi, termasuk hoaks dan disinformasi politik. Ketidakmampuan membedakan informasi benar dan salah memicu keresahan kolektif dan meningkatkan ketidakpastian sosial. Fenomena ini berkorelasi dengan teori kecemasan politik (*political anxiety*), yakni perasaan takut, khawatir, atau cemas yang muncul akibat kondisi politik yang tidak stabil, tidak pasti, atau penuh konflik (Stout et al., 2020). Dalam masyarakat urban yang sangat terhubung secara digital, kecemasan politik dapat berkembang menjadi bentuk kecemasan kronis, khususnya ketika masyarakat merasa kehilangan kontrol terhadap arah politik negara dan tidak mempercayai institusi yang seharusnya memberikan

kepastian. Untuk merespons hal tersebut, teori intervensi psikologis berbasis teknologi menjadi acuan utama dalam menawarkan solusi. Model ini menjelaskan bagaimana layanan psikologis dapat disampaikan melalui media digital guna menjangkau individu secara lebih luas, cepat, dan anonim (Nasution, 2022).

Layanan konseling digital, sebagai bagian dari digital mental health, menjadi bentuk nyata intervensi psikologis yang mampu menangani kecemasan dan stres akibat paparan politik yang intens di media sosial. Pendekatan ini diperkuat oleh teori dukungan sosial (*social support theory*), yang menyatakan bahwa keberadaan dukungan emosional, khususnya dari profesional, dapat meredakan tekanan psikologis yang dialami individu. Konseling daring menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan perasaan, memperoleh validasi emosional, serta menerima teknik coping seperti *mindfulness*, relaksasi, atau manajemen stres (Putri, 2021). Dengan mengintegrasikan teori *post-truth*, kecemasan politik, intervensi psikologis digital, dan dukungan sosial, penelitian ini memiliki landasan teoritis yang kuat untuk menilai efektivitas layanan konseling digital dalam mengurangi kecemasan politik di masyarakat urban Indonesia. Pemahaman teoretis ini diharapkan dapat membantu dalam merancang pendekatan yang lebih tepat guna dan kontekstual dalam layanan psikologi di era digital yang semakin kompleks.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif (Surayya, 2019). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam fenomena sosial yang kompleks, khususnya kecemasan politik masyarakat urban di era *post-truth*. Penelitian ini juga ingin mengetahu bagaimana layanan konseling digital berperan dalam membantu masyarakat menghadapi kondisi tersebut.

Metode kualitatif memberikan ruang untuk menggali pengalaman, pandangan, dan persepsi masyarakat secara lebih rinci. Untuk itu, peneliti akan menggunakan beberapa teknik pengumpulan data seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen (Mappasere & Naila Suyuti, 2019). Wawancara akan dilakukan dengan informan yang dipilih secara purposif, seperti pengguna layanan konseling digital, konselor, serta masyarakat urban yang mengalami kecemasan politik. Observasi partisipatif akan dilakukan pada platform digital yang menyediakan layanan konseling, dengan memperhatikan interaksi dan pola komunikasi yang muncul. Selain itu, dokumen-dokumen seperti konten edukatif, artikel, dan kampanye digital yang terkait dengan konseling online juga akan dianalisis untuk memperkaya data.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara tematik, yaitu dengan cara mengelompokkan temuan berdasarkan tema-tema tertentu yang muncul dari wawancara dan dokumen. Tujuannya adalah untuk melihat pola umum, pengalaman yang sering terjadi, dan bentuk intervensi yang dianggap bermanfaat oleh para informan. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran nyata dan kontekstual mengenai kecemasan politik di kalangan masyarakat urban serta memberikan masukan yang bermanfaat bagi pengembangan layanan konseling digital di Indonesia.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk dan Karakteristik Kecemasan Politik Masyarakat Urban di Era Post-Truth

Di era *post-truth*, kecemasan politik masyarakat urban Indonesia semakin kompleks, terutama dengan meningkatnya konsumsi informasi yang tidak selalu berbasis pada fakta objektif. Era ini ditandai dengan dominasi emosi, opini pribadi, dan penyebaran informasi palsu yang memengaruhi cara masyarakat memandang dan merespons kondisi sosial-politik. Masyarakat urban, yang lebih terpapar informasi digital melalui media sosial dan internet, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap kecemasan politik yang dipicu oleh fenomena ini.

1. Gejala Kecemasan Politik dalam Konteks Urban

Kecemasan politik di masyarakat urban Indonesia muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari perasaan cemas terhadap masa depan negara, ketidakpercayaan terhadap institusi politik, hingga kehilangan rasa aman akibat polarisasi yang semakin tajam. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), pada tahun 2020, sekitar 73,7% dari total penduduk Indonesia merupakan pengguna internet aktif, yang menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat urban memiliki akses langsung terhadap informasi yang tersebar di dunia maya (APJII, 2020). Paparan terhadap hoaks dan berita palsu yang mudah tersebar melalui media sosial semakin memperburuk ketidakpastian politik yang dirasakan masyarakat. Kecemasan politik yang dialami oleh masyarakat urban sering kali berkaitan dengan ketidakmampuan untuk membedakan antara informasi yang benar dan yang salah. Misalnya, berita tentang perpecahan politik, tuduhan korupsi yang tak terbukti, dan fitnah terhadap tokoh politik dapat memicu ketakutan yang tidak rasional, yang mengarah pada peningkatan stres politik. Hal ini selaras dengan temuan yang dikeluarkan oleh MIT Media Lab yang menunjukkan bahwa berita palsu cenderung lebih sering dibagikan dibandingkan berita yang benar, dengan tingkat

retweet yang lebih tinggi mencapai 70% dibandingkan dengan berita yang sah (Vosoughi et al., 2018).

2. **Karakteristik Kecemasan Politik di Era Post-Truth**

Kecemasan politik yang dialami masyarakat urban di era *post-truth* juga ditandai oleh perasaan terisolasi dan terfragmentasi. Dalam suasana politik yang penuh ketidakpastian, masyarakat menjadi lebih terpecah dalam kelompok-kelompok yang saling berseberangan. Fenomena ini dipicu oleh politik identitas, yang mengedepankan sentimen agama, etnis, atau kelompok sosial tertentu dalam kontestasi politik. Ketika media sosial mengedepankan berita yang lebih sensasional dan emosional, masyarakat urban cenderung lebih terpengaruh oleh informasi yang memperkuat pandangan dan identitas pribadi mereka, bukan berdasarkan bukti yang objektif. Sebagai contoh, sebuah survei yang dilakukan oleh Kompas menunjukkan bahwa masyarakat yang lebih sering terpapar konten politik di media sosial cenderung memiliki pandangan yang lebih ekstrem dan lebih mudah terpolarisasi (Kompas, 2020). Kecemasan politik yang muncul di kalangan masyarakat urban tidak hanya berkaitan dengan ketidakpastian politik, tetapi juga dengan ketidakpercayaan yang semakin besar terhadap institusi negara dan media tradisional. Ketika institusi resmi dianggap tidak mampu memberikan informasi yang dapat dipercaya, masyarakat cenderung mencari informasi di luar saluran konvensional, yang seringkali datang dalam bentuk narasi yang lebih sensasional dan tidak terbukti kebenarannya.

3. **Efek Kecemasan Politik terhadap Kesehatan Mental Masyarakat Urban**

Kecemasan politik ini tidak hanya memengaruhi kehidupan sosial dan politik, tetapi juga membawa dampak serius terhadap kesehatan mental masyarakat urban. Stres politik yang ditimbulkan oleh informasi yang saling bertentangan dapat menyebabkan gejala depresi, gangguan tidur, dan kecemasan kronis yang berkepanjangan. Sebuah studi yang diterbitkan oleh *Journal of Health Psychology* mengungkapkan bahwa masyarakat yang sering terpapar informasi politik yang mengkhawatirkan cenderung lebih rentan mengalami gangguan psikologis, seperti kecemasan dan stres pasca-trauma (Stout et al., 2020). Masyarakat yang terus-menerus terpapar narasi negatif dan hoaks, tanpa adanya klarifikasi yang memadai, akan merasa lebih cemas terhadap masa depan politik dan sosial negara mereka.

4. **Pola Kecemasan Politik di Kalangan Masyarakat Perkotaan**

Pola kecemasan politik di masyarakat urban Indonesia juga berkaitan dengan perubahan sosial yang cepat akibat globalisasi dan digitalisasi. Masyarakat yang

berada di kota besar, yang memiliki akses lebih besar terhadap teknologi dan informasi, sering kali lebih rentan terhadap perubahan cepat dalam dinamika politik. Misalnya, selama pemilu atau periode krisis politik, polarisasi dan ketegangan sosial semakin meningkat di kalangan masyarakat yang mengakses informasi secara intensif melalui media sosial. Selain itu, penggunaan aplikasi perpesanan seperti WhatsApp dan Telegram juga menjadi saluran utama untuk penyebaran hoaks dan teori konspirasi politik yang memperburuk ketidakpastian.

5. **Karakteristik kecemasan politik di masyarakat urban Indonesia di era *post-truth*** mencakup dampak dari polarisasi informasi, ketidakpercayaan terhadap institusi politik, dan peningkatan stres sosial. Fenomena ini sangat dipengaruhi oleh paparan yang intens terhadap informasi yang tidak jelas kebenarannya, serta meningkatnya ketidakpastian yang dirasakan oleh masyarakat terhadap masa depan politik negara. Pemahaman yang lebih baik mengenai karakteristik kecemasan politik ini akan membantu dalam merancang intervensi psikologis yang efektif, salah satunya melalui layanan konseling digital yang dapat meredakan dampak negatif dari kecemasan tersebut.

Efektivitas Layanan Konseling Digital sebagai Intervensi Kecemasan Politik

Di era digital yang penuh dengan informasi yang bergerak cepat dan sering kali tidak terverifikasi, kecemasan politik menjadi masalah yang semakin mendalam bagi masyarakat urban Indonesia. Paparan terus-menerus terhadap informasi yang mengkhawatirkan, seperti hoaks, disinformasi, dan berita palsu terkait politik, dapat memicu tingkat stres yang tinggi pada individu. Informasi yang salah atau menyesatkan sering kali memperburuk ketidakpercayaan terhadap pemerintah, institusi sosial, dan bahkan antaranggota masyarakat, sebagaimana dijelaskan dalam laporan riset media oleh Kominfo dan MAFINDO yang menyoroti dampak buruk dari misinformasi terhadap kepercayaan sosial.

Di tengah ketidakpastian politik yang kerap membuat masyarakat merasa cemas, layanan konseling digital muncul sebagai solusi praktis yang memungkinkan individu memperoleh dukungan psikologis tanpa harus bertatap muka langsung. Layanan ini menawarkan alternatif yang fleksibel dalam menangani kecemasan politik yang timbul akibat ketegangan sosial-politik, sebagaimana ditunjukkan oleh meningkatnya penggunaan platform konseling daring seperti Riliv, Mindtera, dan aplikasi lainnya selama beberapa tahun terakhir.

Layanan konseling digital memberikan akses kepada individu untuk berbicara dengan psikolog atau konselor profesional melalui platform online seperti aplikasi konseling, chatbots,

atau video call. Dalam konteks era post-truth, di mana masyarakat semakin sulit membedakan antara fakta dan opini, keberadaan layanan ini sangat relevan. Masyarakat yang terpapar oleh informasi digital secara berlebihan membutuhkan ruang untuk mengelola stres dan kecemasan tersebut. Dalam laporan American Psychological Association tahun 2021 disebutkan bahwa sekitar 34% populasi dunia telah menggunakan layanan konseling atau terapi online untuk mengatasi masalah psikologis, termasuk kecemasan akibat iklim politik yang tegang (APA, *Stress in America 2021*).

Dengan adanya platform konseling digital, masyarakat kini dapat berbicara dengan profesional tanpa harus meninggalkan rumah, mengurangi hambatan fisik dan psikologis yang sering kali menjadi penghalang untuk mencari bantuan tatap muka. Hal ini ditegaskan oleh riset dari World Health Organization yang menyebutkan bahwa teknologi digital memperluas jangkauan layanan kesehatan mental, terutama di masa pandemi (WHO, *Mental Health and COVID-19, 2021*).

Layanan konseling digital menawarkan berbagai bentuk intervensi psikologis, seperti konseling satu-satu melalui video call, layanan pesan teks, hingga aplikasi terapi mandiri yang memungkinkan pengguna melakukan latihan relaksasi atau pengelolaan stres secara mandiri. Riliv dan SehatQ, misalnya, menjadi dua platform populer yang menyediakan layanan konseling online. Riliv melaporkan telah melakukan lebih dari 100.000 sesi konseling online selama tahun 2020, dengan banyak pengguna yang menyatakan mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah sesi-sesi rutin tersebut (Riliv, *Laporan Tahunan 2020*).

Sementara itu, aplikasi HelloSehat juga menyediakan berbagai artikel, podcast, dan video edukatif mengenai kesehatan mental dan strategi menangani kecemasan politik secara mandiri. Efektivitas platform semacam ini juga dibuktikan dalam studi Barry dan koleganya pada tahun 2019, yang menyatakan bahwa aplikasi intervensi psikologis berbasis digital mampu menurunkan kecemasan secara signifikan, terutama yang disebabkan oleh ketidakpastian sosial-politik (Barry et al., *Journal of Digital Mental Health, 2019*).

Studi yang dilakukan oleh University of California, Berkeley pada tahun 2020 juga mendukung temuan tersebut. Mereka menyimpulkan bahwa individu yang menggunakan aplikasi konseling digital untuk menghadapi kecemasan politik mengalami penurunan tingkat kecemasan lebih besar dibandingkan mereka yang tidak menggunakan layanan serupa (UC Berkeley, *Center for Digital Mental Health Research, 2020*). Dalam studi tersebut, para pengguna merasa mendapatkan ruang yang aman untuk mengeksplorasi perasaan mereka, serta memperoleh teknik coping seperti mindfulness, teknik pernapasan, dan manajemen stres.

Namun, meskipun layanan konseling digital menawarkan banyak manfaat, ada sejumlah tantangan yang perlu diatasi untuk meningkatkan efektivitasnya. Salah satunya adalah rendahnya kesadaran dan pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental di kalangan masyarakat Indonesia. Survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 mengungkap bahwa isu kesehatan mental masih dianggap tabu dan kurang mendapat perhatian serius di sebagian besar masyarakat Indonesia (Kemenkes RI, *Survei Kesehatan Jiwa Nasional*, 2020).

Tantangan lainnya adalah ketimpangan infrastruktur teknologi. Meskipun penetrasi internet di Indonesia telah mencapai lebih dari 70% populasi menurut Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, *Laporan Survei Internet 2020*), masih terdapat daerah-daerah dengan koneksi internet yang tidak stabil. Ketidakstabilan ini berpotensi menghambat sesi konseling berbasis video call yang membutuhkan koneksi internet kuat dan stabil.

Secara keseluruhan, layanan konseling digital merupakan intervensi yang sangat relevan dan efektif dalam mengatasi kecemasan politik masyarakat urban Indonesia di era post-truth. Dengan menghilangkan hambatan fisik dan sosial, layanan ini memberikan solusi yang lebih praktis dan mudah diakses oleh berbagai kalangan. Namun untuk meningkatkan efektivitasnya, perlu ada upaya serius dalam mengedukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental serta peningkatan akses teknologi di seluruh wilayah Indonesia. Bila kedua hal ini diatasi, layanan konseling digital dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam meredam dampak negatif dari kecemasan politik yang kini makin terasa di kehidupan sehari-hari masyarakat urban Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengkaji peran layanan konseling digital sebagai intervensi psikologis untuk mengatasi kecemasan politik masyarakat urban Indonesia di era post-truth. Kecemasan politik muncul akibat paparan informasi yang tidak terverifikasi, hoaks, dan polarisasi di media sosial, yang memicu ketidakpercayaan terhadap institusi politik dan meningkatkan stres sosial. Masyarakat urban, dengan akses internet yang tinggi tetapi literasi digital yang masih rendah, menjadi kelompok yang paling rentan terhadap dampak negatif tersebut. Layanan konseling digital, seperti tele-counseling dan aplikasi kesehatan mental, menawarkan solusi praktis dan fleksibel untuk mengelola kecemasan politik. Platform ini memungkinkan individu mendapatkan dukungan psikologis dari profesional tanpa hambatan fisik, serta menyediakan strategi koping seperti mindfulness dan manajemen stres. Studi menunjukkan bahwa layanan ini efektif dalam mengurangi kecemasan, dengan banyak pengguna melaporkan perbaikan

kondisi mental setelah sesi konseling. Namun, tantangan seperti rendahnya kesadaran akan kesehatan mental, ketimpangan infrastruktur teknologi, dan kurangnya regulasi standar profesi konseling digital masih perlu diatasi. Edukasi masyarakat tentang pentingnya kesehatan mental dan peningkatan akses teknologi di seluruh wilayah Indonesia menjadi kunci untuk memaksimalkan manfaat layanan ini. Dengan demikian, layanan konseling digital memiliki potensi besar untuk menjadi alat yang efektif dalam mengurangi kecemasan politik di era post-truth, asalkan didukung oleh upaya peningkatan literasi digital dan kesadaran kesehatan mental yang lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- American Psychological Association. (2021). Stress in America 2021: Pandemic and political anxiety. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>
- APJII. (2020). Laporan survei internet APJII tahun 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- APJII. (2023). Buletin K-PIN: Penetrasi & perilaku pengguna internet Indonesia tahun 2020. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia.
- Barry, M. M., Clarke, A. M., & Petersen, I. (2019). The effectiveness of mental health apps in a global context: A meta-analysis. *Journal of Mental Health*, 28(5), 510–521.
- Fadillah, N. (2022). Model layanan konseling daring untuk menangani kecemasan sosial-politik. *Jurnal Psikologi Klinis*, 11(2), 98–106.
- Fadillah, R. (2022). Transformasi layanan kesehatan mental melalui teknologi digital di Indonesia. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45–58.
- GITS Indonesia. (2024). Tren layanan kesehatan digital di Indonesia pasca-pandemi. GITS Indonesia Research Center.
- HelloSehat. (2022). Panduan mengelola kesehatan mental saat menghadapi krisis politik. <https://hellosehat.com/mental>
- Junaedi, F. (2019). Hoaks politik dan disinformasi di media sosial: Ancaman terhadap demokrasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 17(2), 125–137.
- Kemenkum Jogja. (2022). Post-truth dan tantangan literasi digital di era demokrasi. Kementerian Hukum dan HAM Wilayah DIY.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Hasil survei nasional: Stigma dan kesadaran kesehatan jiwa di Indonesia. <https://kesmas.kemkes.go.id>
- Kominfo. (2021). Tantangan infrastruktur digital di wilayah 3T Indonesia. <https://kominfo.go.id>
- Kompas. (2020). Survei media sosial dan polarisasi politik di Indonesia. Litbang Kompas.
- KompasTV. (2023). Pemilu dan polarisasi politik di era digital. Kompas Media.
- Lemhannas RI. (2019). Studi polarisasi sosial dan politik menjelang Pemilu 2019. Lembaga Ketahanan Nasional Republik Indonesia.
- Mappasere, S., & Suyuti, N. (2019). Metodologi penelitian kualitatif dalam studi sosial. UIN Alauddin Press.

- MIT. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>
- Nasution, A. (2022). E-counseling sebagai strategi intervensi psikologis di era digital. *Jurnal Teknologi Psikologi*, 14(2), 77–90.
- Oktaviani, R., & Mahyuni, L. P. (2021). Peran teknologi dalam konseling online: Alternatif solusi di masa pandemi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 44–52.
- Puspitasari, Y. (2020). Kesehatan mental dalam genggaman: Akses dan manfaat psikologi digital. *Jurnal Inovasi Kesehatan*, 5(2), 123–134.
- Putri, D. M. (2021). Teknik mindfulness dan pernapasan dalam layanan psikologi daring. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 67–78.
- Riliv. (2021). Laporan tahunan Riliv: 100.000+ sesi konseling online terlaksana. <https://riliv.co/id/blog>
- Siregar, M. A. (2020). Era post-truth dan dampaknya terhadap psikologi sosial masyarakat Indonesia. *Jurnal Komunikasi*, 12(1), 33–45.
- Siregar, Y. (2020). Masyarakat dan post-truth: Sebuah tinjauan komunikasi politik. Pustaka Komunika.
- Stout, C. T., Christenson, D. P., & Laitin, D. D. (2020). Political anxiety and its psychological consequences: Evidence from the United States. *Political Behavior*, 42(4), 989–1010.
- Stout, C., Bor, A., & Turovsky, D. (2020). Political stress and its psychological impact: Exploring the mental health effects of media exposure. *Journal of Health Psychology*, 25(11–12), 1720–1735. <https://doi.org/10.1177/1359105318772650>
- Surayya, A. (2019). Pendekatan kualitatif dalam penelitian sosial: Memahami realitas sosial dari perspektif aktor. *Jurnal Sosiologi Dialektika*, 14(2), 122–133.
- University of California, Berkeley. (2020). Digital mental health use in a time of political polarization. <https://humanetech.com/research>
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of false news by humans and bots. *Science*, 359(6380), 1146–1151. <https://doi.org/10.1126/science.aap9559>