



PENGUATAN LITERASI DIGITAL UNTUK KESEHATAN MENTAL PELAJAR

Fieka Nurul Arifa*

Abstrak

Kemampuan literasi digital telah menjadi kebutuhan mendesak bagi generasi muda Indonesia untuk menghadapi era disrupsi teknologi dan derasnya arus informasi. Namun, penggunaan teknologi digital yang tidak bijak dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan mental pelajar, seperti stres akademik, kecemasan, depresi, hingga ketergantungan digital. Tulisan ini membahas penguatan literasi digital untuk menjaga kesehatan mental pelajar. Penggunaan teknologi digital yang tidak sehat memperburuk tekanan akademik dan meningkatkan risiko kesehatan mental, terutama jika tidak diimbangi dengan keterampilan berpikir kritis dan kemampuan pengendalian diri. Upaya penguatan literasi digital dapat dilakukan melalui integrasi kurikulum, pelatihan guru, pendampingan keluarga, kampanye publik, hingga penguatan peran pelajar sendiri. Komisi X DPR RI berperan strategis dalam mendorong sinergi pemerintah dan seluruh pemangku kepentingan dalam penguatan program literasi digital di sekolah, mendukung penguatan kapasitas guru dalam literasi digital dan pendampingan psikososial, serta mendorong penyusunan kurikulum yang lebih integratif dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental di era digital.

Pendahuluan

Kemampuan literasi digital saat ini menjadi kebutuhan bagi generasi muda Indonesia. Bagi pelajar, ini menjadi penting di tengah tingginya tuntutan aktivitas digital, baik untuk belajar maupun bersosialisasi. Menteri Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan (PMK), Pratikno, menekankan pentingnya pelajar menguasai literasi digital dan kecerdasan buatan (*artificial intelligence/AI*) sebagai bekal utama dalam menghadapi era banjir informasi dan disrupsi teknologi (Alim, 2025). Kemampuan ini diharapkan tidak hanya membantu pelajar dalam mengakses dan mengolah informasi, tetapi juga membentuk sikap kritis, etis, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi di dunia digital.

Di dunia pendidikan, perkembangan pembelajaran digital selain memberikan fleksibilitas, efisiensi, dan inovasi dalam proses pendidikan, juga memunculkan tantangan baru terutama dalam aspek psikologis pelajar (Asahri & Sartono, 2025). Paparan digital yang berlebihan termasuk dalam aktivitas belajar dapat menimbulkan permasalahan psikologis, misalnya stres akademik, kecemasan sosial, kesepian, dan kelelahan mental. Hasil riset Health Collaborative Center 2024 menunjukkan 34% siswa SMA di DKI Jakarta mengalami

*) Analisis Legislatif Ahli Muda Bidang Kesejahteraan Rakyat pada Pusat Analisis Keparlemenan, Badan Keahlian DPR RI.
Email: fieka.arifa@dpr.go.id

masalah kesehatan mental, dengan lebih dari 20% merasa kesepian, sementara di Yogyakarta, 15,35% siswa SMP mengalami kesepian tingkat tinggi dan 56% tingkat sedang (Gatra, 2025). Penguatan literasi digital tidak hanya dimaknai sebagai keterampilan teknis, melainkan juga sebagai upaya strategis untuk menjaga keseimbangan emosional dan mendukung tumbuh kembang psikologis yang sehat pada generasi muda. Tulisan ini bertujuan mengkaji penguatan literasi digital untuk menjaga kesehatan mental pelajar.

Literasi Digital Pelajar

Literasi digital bukan hanya berkaitan dengan kemampuan teknis menggunakan teknologi, tetapi juga mencakup kecakapan memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi secara bijak. Berdasarkan data Kementerian Komunikasi dan Digital, skor Indeks Literasi Digital Indonesia pada 2022 hanya mencapai 3,54 dari skala 1–5 (Anggraini, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat literasi digital Indonesia saat ini tergolong sedang. Pelajar sebagai generasi yang paling banyak terpapar teknologi digital sering kali dianggap *digital native* yang mahir menggunakan teknologi. Mereka tumbuh di lingkungan yang sarat dengan gawai, internet, dan berbagai platform digital sehingga dianggap memiliki kemampuan alami dalam mengoperasikan perangkat teknologi.

Namun demikian, anggapan ini sering kali menimbulkan kesalahpahaman bahwa semua pelajar otomatis memiliki literasi digital yang baik. Faktanya, meskipun mereka terbiasa menggunakan teknologi untuk berbagai aktivitas, banyak pelajar yang belum memiliki keterampilan berpikir kritis dalam menyaring informasi, menjaga keamanan digital, dan mengelola waktu penggunaan gawai dengan bijak. Oleh karena itu, penting untuk tidak hanya menilai kemampuan digital siswa dari sisi teknis, tetapi juga memperhatikan kemampuan mereka dalam memahami, mengevaluasi, serta memanfaatkan teknologi secara bertanggung jawab dan sehat. Kemampuan kritis mereka terhadap informasi digital perlu terus diperkuat agar tidak terjebak dalam penggunaan teknologi yang tidak sehat.

Ancaman Kesehatan Mental Pelajar

Penggunaan teknologi digital yang tidak sehat termasuk paparan digital yang berlebihan dapat memperburuk masalah kesehatan mental (Diginusa, 2024). Ancaman kesehatan mental tersebut muncul karena beberapa faktor. *Pertama*, beban akademik yang kini banyak mengandalkan platform digital membuat pelajar harus selalu terhubung. Dalam pembelajaran digital, siswa kerap diharapkan untuk lebih mandiri dalam mengatur waktu serta menyelesaikan tanggung jawab akademik. Tugas-tugas yang diberikan secara daring sering kali terasa lebih banyak dan berat, terutama ketika tugas ini digunakan sebagai pengganti interaksi langsung di kelas. Tekanan dari beban akademik yang tinggi dapat membuat banyak pelajar mengalami stres akademik, terutama jika mereka tidak memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik. Stres akademik dapat menyebabkan

meningkatnya tingkat kecemasan, depresi, dan menurunnya kesejahteraan mental pelajar. Gejala-gejalanya adalah stres yang tidak terkontrol, kesulitan fokus, hilangnya motivasi belajar, serta perubahan pola tidur yang jika gejala-gejala tersebut dibiarkan berlanjut, dapat menimbulkan dampak yang lebih serius seperti *burnout* (Asahri & Sartono, 2025). Dalam kondisi *burnout*, pelajar sering kali kehilangan ketertarikan pada kegiatan belajar dan mengalami penurunan dalam pencapaian akademik (Mustika et al., 2025).

Kedua, ketergantungan pada teknologi. Ketergantungan yang berlebihan pada teknologi dapat membawa dampak serius bagi kesehatan mental siswa. Ketergantungan digital dapat mengurangi interaksi sosial dan keterampilan berpikir kritis siswa (Jusman & Usman, 2025). Penggunaan kecerdasan buatan yang tidak tepat dalam dunia pendidikan berpotensi membuat pelajar menjadi terlalu bergantung ketika menyelesaikan tugas. Ketergantungan ini terjadi karena siswa cenderung memilih jalan pintas dengan memanfaatkan AI untuk menjawab pertanyaan atau membuat rangkuman, tanpa benar-benar memahami materi yang dipelajari. Akibatnya, kemampuan berpikir kritis dan kreativitas mereka terhambat, serta rasa tanggung jawab terhadap proses belajar menurun. Ketergantungan semacam ini bukan hanya mengurangi kualitas pembelajaran, tetapi juga dapat melemahkan rasa percaya diri siswa dalam menghadapi tantangan akademik secara mandiri.

Ketiga, paparan digital yang berlebihan. Akses yang terus-menerus ke gawai dan internet sering kali memicu perasaan cemas, stres, hingga kesepian, terutama ketika siswa merasa harus selalu terhubung dan merespons pesan atau tugas dengan cepat. Pada akhirnya memengaruhi kestabilan emosi dan kesehatan mental siswa. Paparan konten yang berlebihan di media sosial juga dapat menimbulkan fenomena *fear of missing out* (FOMO), yaitu rasa takut tertinggal dari tren atau kabar terbaru, menurunkan rasa percaya diri, dan memunculkan perbandingan sosial yang tidak sehat. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan emosi dan menurunkan motivasi belajar akibat penggunaan perangkat elektronik yang tidak terkontrol.

Penguatan Literasi Digital untuk Menjaga Kesehatan Mental

Untuk menjaga kesehatan mental pelajar, literasi digital harus dikuatkan melalui berbagai pendekatan. *Pertama*, integrasi pendidikan literasi digital dalam kurikulum pendidikan. Sekolah perlu menyediakan materi yang mengajarkan keterampilan berpikir kritis, keamanan digital, dan etika bermedia sosial. Selain itu pendampingan dan edukasi tentang penggunaan AI yang bijak penting agar teknologi ini benar-benar menjadi alat bantu yang mendukung pengembangan kompetensi pelajar, bukan malah menggantikan usaha mereka dalam belajar. Integrasi materi *digital wellbeing* dalam kurikulum juga perlu dilakukan, misalnya melalui sesi khusus tentang manajemen stres, kesehatan mental, dan etika digital.

Kedua, perlu adanya penguatan bagi guru dalam mendampingi siswa mengelola emosi dan stres saat beraktivitas digital. Kurangnya keterampilan guru dalam mendampingi siswa mengelola emosi dan stres saat beraktivitas digital semakin memperbesar gap antara kemampuan digital dan kesehatan mental. Selain itu, guru perlu mendapatkan pelatihan berkelanjutan tentang literasi digital dan pendampingan psikologis, agar mampu menjadi fasilitator yang mendukung kesejahteraan mental siswa.

Ketiga, peran keluarga sangat penting dalam mengawasi dan mendampingi penggunaan teknologi digital oleh anak. Orang tua harus menjadi teladan dalam penggunaan gawai dan membangun komunikasi yang terbuka tentang risiko digital. Dengan demikian, anak dapat memahami batasan serta menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Selain itu, keterlibatan orang tua juga dapat membantu mencegah dampak negatif seperti kecanduan, penurunan interaksi sosial, dan kesehatan mental.

Keempat, pemerintah dan pihak terkait perlu memperluas kampanye kesadaran publik terkait literasi digital dan kesehatan mental. Program-program seperti “Indonesia Makin Cakap Digital” yang digagas Kementerian Komunikasi dan Informatika di tahun 2021 merupakan contoh upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, termasuk pelajar. Selain itu, pemerintah, melalui berbagai program seperti Gerakan Literasi Nasional (GLN), Sekolah Digital 2045, hingga modul literasi digital gratis dari berbagai organisasi, berupaya meningkatkan kemampuan pelajar dalam mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi secara bijak. Hal ini bertujuan mencetak generasi yang tangguh, cerdas, dan kritis menghadapi derasnya arus informasi global.

Kelima, penerapan *self-regulation* atau pengendalian diri agar mampu membatasi waktu penggunaan media digital serta menyaring konten yang dikonsumsi. Dalam hal ini, siswa perlu menerapkan prinsip *stop–think–check* sebelum mengakses atau membagikan informasi, sekaligus memahami batasan dalam penggunaan gawai. Meta-analisis terhadap 183 studi lintas negara menunjukkan bahwa keterampilan *self-regulation* memiliki korelasi kuat dengan penurunan perilaku digital bermasalah, seperti kecanduan ponsel, adiksi gim, serta perilaku impulsif *online* (Howard et al., 2025). Temuan ini menekankan bahwa memperkuat regulasi diri lebih efektif dibanding sekadar membatasi durasi layar, karena menasar pola penggunaan yang maladaptif dan meningkatkan ketahanan psikologis siswa terhadap risiko digital. Dengan kemampuan ini, diharapkan pelajar dapat terhindar dari dampak negatif dunia digital dan menggunakan teknologi secara lebih bijak serta bertanggung jawab.

Penutup

Literasi digital yang kuat menjadi fondasi penting bagi pelajar agar mampu beradaptasi di era teknologi yang terus berkembang pesat. Tanpa pemahaman yang memadai, penggunaan teknologi justru dapat menimbulkan masalah psikologis seperti stres, kecemasan, hingga kecanduan yang berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penguatan literasi digital harus menjadi bagian integral dari sistem pendidikan, bukan

sekadar program tambahan. Sinergi antara sekolah, guru, orang tua, pemerintah, dan masyarakat menjadi kunci untuk melahirkan generasi yang cakap digital dan sehat secara mental.

Pelajar diharapkan dapat memanfaatkan teknologi secara bijak, bertanggung jawab, serta mendukung perkembangan diri baik secara akademis maupun psikologis. Komisi X DPR RI berperan strategis dalam mendorong program literasi digital di sekolah, meningkatkan kapasitas guru, serta menyusun kurikulum yang lebih integratif dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental di era digital. Dengan kebijakan yang komprehensif, diharapkan terbentuk ekosistem pendidikan yang lebih sehat, inklusif, dan adaptif terhadap perkembangan teknologi global.

Referensi

- Alim, M. (2025, Juli 1). Menko PMK sebut siswa wajib kuasai literasi digital dan AI. *Jurnas.com*. <https://www.jurnas.com/artikel/176558/Menko-PMK-Sebut-Siswa-Wajib-Kuasai-Literasi-Digital-dan-AI/>
- Anggraini, V. N. (2025, Juni 23). Hidup atau mati di era digital: Mengapa literasi digital menentukan masa depan? *goodnewsfromindonesia.id*. <https://www.goodnewsfromindonesia.id/2025/06/23/hidup-atau-mati-di-era-digital-mengapa-literasi-digital-menentukan-masa-depan>
- Asahri, P. M., & Sartono. (2025). Analisis kesehatan mental pelajar di era pembelajaran digital. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya*, 3(3), 243–251.
- Diginusa. (2024, April 15). Pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental. *Diginusa*. <https://diginusa.com/2024/04/15/pengaruh-teknologi-terhadap-kesehatan-mental/>
- Gatra, S. (2025, Mei 26). Remaja digital: Tersambung dunia luar, terputus diri sendiri. *Kompas.com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2025/05/26/113116965/remaja-digital-tersambung-dunia-luar-terputus-diri-sendiri>
- Howard, S. J., Hayes, N., Mallawaarachchi, S., Johnson, D., Neilsen-Hewett, C., Mackenzie, J., Bentley, L. A., & White, S. L. J. (2025). A meta-analysis of self-regulation and digital recreation from birth to adolescence. *Computers in Human Behavior*, 163, 108472. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108472>
- Jusman, J., & Usman, A. (2025). Peran teknologi pendidikan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran di era digital: Sebuah studi literatur. *Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 1(1), 1–10.
- Mustika, R., Yunian, F. A., Hendar, R. K., & Dwiyantri, R. (2025). Pengaruh stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis siswa SMA Negeri 1 Ayah: Dengan moderasi media sosial. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 20(1), 33. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v20i1.9241>

