



Literasi Digital Sebagai Faktor Protektif Bagi Kesehatan Mental Remaja di Era Digital

Jhoni Lagun Siang¹, Rolina Anggereany Ester Kaunang²

¹²³Pascasarjana Institut Agama Kristen Negeri Manado

Abstract

Received: 11 Agustus 2026

Revised: 22 Agustus 2026

Accepted: 30 Agustus 2026

The rapid development of digital technology has transformed how adolescents access information, communicate, learn, and build social relationships. These changes provide opportunities but also increase exposure to misinformation, cyberbullying, social pressure, harmful content, and problematic social media use. This article aims to analyze the role of digital literacy in supporting adolescent mental health. A literature review method with a descriptive-analytical approach was employed. The literature consisted of peer-reviewed articles, systematic reviews and meta-analyses, conceptual works, and official reports relevant to digital literacy, social media use, and adolescent mental health. The synthesis identified major concepts, patterns of findings, risk factors, protective factors, and implications for families and schools. The review indicates that digital literacy is not limited to operational skills in using digital devices; it also includes the ability to access, evaluate, create, and use information critically, safely, ethically, and responsibly. These competencies can help adolescents recognize unreliable information, manage privacy, respond to cyberbullying, regulate media use, and utilize digital spaces for social support. However, digital literacy should not be regarded as the sole determinant of mental health. The effects of digital media are shaped by individual characteristics, social context, content, patterns of use, family support, and school environments. Therefore, strengthening digital literacy should be integrated with mental health education, parental guidance, and safe-school policies as part of a comprehensive promotive and preventive strategy.

Kata kunci: digital literacy; mental health; adolescents; social media; cyberbullying; literature review.

(*) Corresponding Author: jhonilagunsiang@yahoo.co.id, rolina.ae.kaunang@gmail.com

How to Cite: Siang, J., & Kaunang, R. A. E. (2026). Literasi Digital Sebagai Faktor Protektif Bagi Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(10.A), 227-237. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14921>

PENDAHULUAN

Transformasi digital telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Internet dan media sosial digunakan untuk belajar, mencari informasi, membangun pertemanan, mengekspresikan diri, memperoleh hiburan, dan mengikuti perkembangan lingkungan sosial. Kondisi tersebut membuat ruang digital tidak lagi dapat dipandang hanya sebagai perangkat teknologi, tetapi sebagai lingkungan sosial tempat remaja membentuk pengalaman, identitas, dan relasi. Organisasi Kesehatan Dunia menempatkan masa remaja sebagai periode penting bagi pembentukan kebiasaan sosial dan emosional, termasuk kemampuan mengelola emosi, membangun relasi, memecahkan masalah, dan mengembangkan pola hidup yang sehat (World Health Organization [WHO], 2025).

Pada saat yang sama, kesehatan mental remaja menjadi isu penting. WHO (2025) memperkirakan sekitar satu dari tujuh anak berusia 10–19 tahun mengalami



kondisi kesehatan mental. Kecemasan dan depresi termasuk gangguan yang umum pada kelompok usia tersebut. UNICEF (2021) juga menekankan bahwa kesehatan mental anak dan remaja dibentuk oleh interaksi berbagai faktor di rumah, sekolah, komunitas, dan lingkungan sosial. Oleh sebab itu, pembahasan kesehatan mental remaja dalam konteks digital perlu memperhatikan bukan hanya lamanya penggunaan teknologi, tetapi juga kualitas interaksi, jenis konten, tujuan penggunaan, dan kapasitas remaja dalam menghadapi lingkungan digital.

Literasi digital menjadi salah satu kompetensi penting dalam konteks tersebut. UNESCO Institute for Statistics (2018) memandang literasi digital sebagai kemampuan untuk mengakses, mengelola, memahami, mengintegrasikan, mengomunikasikan, mengevaluasi, dan menciptakan informasi secara aman dan tepat melalui perangkat digital dan jaringan. Eshet-Alkalai (2004) menambahkan bahwa literasi digital mencakup kemampuan kognitif, emosional, sosial, dan informasi yang dibutuhkan untuk berfungsi secara efektif dalam lingkungan digital. Dengan demikian, seseorang dapat memiliki keterampilan teknis menggunakan aplikasi tetapi belum tentu memiliki literasi digital yang memadai.

Hubungan antara lingkungan digital dan kesehatan mental juga tidak bersifat sederhana. American Psychological Association (APA, 2023) menegaskan bahwa penggunaan media sosial tidak secara inheren selalu merugikan atau menguntungkan remaja. Dampaknya dipengaruhi oleh karakteristik psikologis dan sosial remaja serta konten, fitur, dan fungsi platform yang digunakan. Kajian sistematis terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang bermasalah berkaitan dengan gejala depresi dan kecemasan pada anak dan remaja, sementara mekanisme seperti kurang tidur, perbandingan sosial, pencarian umpan balik, dukungan sosial, dan jenis penggunaan media dapat memoderasi hubungan tersebut (Saleem et al., 2024).

Persoalan lain adalah cyberbullying dan kualitas informasi. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan dengan berbagai masalah emosional dan psikososial pada remaja (Bottino et al., 2015). Meta-analisis juga menemukan hubungan positif antara viktimisasi cyberbullying dan depresi pada remaja, meskipun hubungan tersebut tidak dengan sendirinya membuktikan bahwa cyberbullying merupakan satu-satunya penyebab depresi (Zhu et al., 2021). Karena itu, kemampuan remaja untuk mengenali risiko, menilai kredibilitas informasi, menjaga privasi, menggunakan fitur pelaporan, dan mencari bantuan menjadi bagian penting dari kompetensi hidup di ruang digital.

Artikel ini berangkat dari kebutuhan untuk mempertemukan dua bidang kajian yang sering dibahas secara terpisah, yaitu literasi digital dan kesehatan mental remaja. Fokus kajian bukan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara statistik, melainkan mensintesis temuan penelitian terdahulu mengenai bagaimana literasi digital dapat berfungsi sebagai faktor protektif, mekanisme yang mungkin menjelaskan hubungan tersebut, serta kondisi yang membatasi manfaatnya. Dengan pendekatan tersebut, artikel diharapkan dapat memberikan dasar konseptual bagi keluarga, sekolah, pendidik, dan pengambil kebijakan dalam mengembangkan program literasi digital yang berorientasi pada kesejahteraan remaja.

TINJAUAN PUSTAKA

Literasi Digital

Literasi digital berkembang dari konsep literasi informasi dan media yang sebelumnya berfokus pada kemampuan membaca, mengakses, menganalisis, mengevaluasi, dan menghasilkan pesan. Livingstone (2004) menjelaskan bahwa literasi media dalam lingkungan baru menuntut kemampuan mengakses, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan pesan dalam berbagai konteks. Dalam perkembangan berikutnya, konsep literasi digital menjadi lebih luas karena pengguna harus berhadapan dengan algoritma, jejaring sosial, produksi konten, keamanan data, dan komunikasi interaktif.

Eshet-Alkalai (2004) mengemukakan bahwa literasi digital memiliki dimensi yang melampaui kemampuan operasional. Dimensi tersebut meliputi kemampuan visual, reproduksi, percabangan atau navigasi, informasi, dan sosial-emosional. UNESCO Institute for Statistics (2018) juga menekankan kemampuan mengakses, mengelola, memahami, mengintegrasikan, mengomunikasikan, mengevaluasi, dan menciptakan informasi secara aman dan tepat. Dengan kerangka ini, literasi digital dalam artikel ini dipahami sebagai kompetensi multidimensional yang mencakup aspek teknis, informasi, kritis, keamanan, etika, komunikasi, dan regulasi diri.

Ng (2012) menunjukkan bahwa generasi muda yang terbiasa menggunakan teknologi tidak otomatis memiliki literasi digital yang memadai untuk tujuan pendidikan. Temuan tersebut penting karena kebiasaan menggunakan media sosial atau perangkat digital tidak identik dengan kemampuan menilai informasi, memahami konsekuensi digital, atau menggunakan teknologi secara sehat. Oleh karena itu, pendidikan literasi digital perlu bergerak dari sekadar penguasaan alat menuju pembentukan kompetensi berpikir dan bertindak secara bertanggung jawab.

Kesehatan Mental remaja

Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memengaruhi cara individu berpikir, merasa, berhubungan dengan orang lain, dan menghadapi tuntutan kehidupan. Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang ditandai perubahan biologis, psikologis, dan sosial. WHO (2025) menekankan bahwa dukungan keluarga, sekolah, dan komunitas merupakan faktor penting dalam melindungi kesehatan mental remaja. UNICEF (2021) menempatkan promosi kesehatan mental dan penguatan faktor protektif sebagai bagian dari pendekatan komprehensif.

Dalam konteks digital, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya gangguan psikologis, tetapi juga kemampuan mempertahankan keseimbangan penggunaan teknologi, mengelola emosi setelah menerima informasi atau komentar daring, menjaga hubungan sosial yang sehat, serta mengetahui kapan harus mencari bantuan. Karena itu, literasi digital dan literasi kesehatan mental dapat saling melengkapi.

Media Sosial, Risiko Digital, dan Kesejahteraan Remaja

Penelitian mengenai media sosial menunjukkan hasil yang heterogen. Meta-analisis dan systematic review tidak mendukung kesimpulan sederhana bahwa semua penggunaan media sosial menyebabkan masalah mental. APA (2023)

menekankan bahwa dampak bergantung pada karakteristik pengguna, konteks sosial, konten, dan fitur platform. Namun, pola penggunaan yang bermasalah menunjukkan hubungan yang lebih konsisten dengan gejala depresi dan kecemasan (Saleem et al., 2024; Riehm et al., 2019).

Cyberbullying merupakan salah satu risiko digital yang relevan. Tinjauan sistematis Bottino et al. (2015) menemukan hubungan antara cyberbullying dengan masalah emosional, psikososial, dan gejala depresi. Kajian yang lebih baru juga menunjukkan bahwa hubungan antara viktimisasi cyberbullying dan masalah internalisasi dapat berlangsung lintas waktu, walaupun kekuatan hubungan dan mekanismenya bervariasi (Lee et al., 2026). Hal ini menunjukkan pentingnya keterampilan pencegahan, respons, dan pencarian bantuan dalam literasi digital remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (literature review) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Studi pustaka dipilih karena tujuan penelitian adalah mengidentifikasi, membandingkan, dan mensintesis pengetahuan yang telah tersedia mengenai literasi digital dan kesehatan mental remaja, bukan mengumpulkan data primer dari responden. Metode ini memungkinkan peneliti memetakan konsep, temuan empiris, faktor risiko, faktor protektif, dan implikasi pendidikan dari berbagai sumber.

Sumber pustaka meliputi artikel jurnal ilmiah, systematic review, meta-analysis, buku atau artikel konseptual, serta laporan lembaga resmi seperti WHO, UNICEF, UNESCO, dan APA. Penelusuran literatur diarahkan pada kata kunci: “digital literacy”, “digital competence”, “adolescent mental health”, “social media”, “cyberbullying”, “digital wellbeing”, “misinformation”, dan padanan istilah dalam bahasa Indonesia. Literatur diprioritaskan pada publikasi yang relevan dengan remaja dan lingkungan digital, terutama publikasi 2018–2026, dengan tetap menggunakan beberapa karya konseptual yang lebih awal apabila menjadi rujukan dasar.

Kriteria inklusi meliputi: (1) membahas remaja, anak muda, atau kelompok usia yang relevan dengan masa remaja; (2) membahas literasi digital, penggunaan media digital, media sosial, cyberbullying, atau kesehatan mental; (3) diterbitkan dalam jurnal ilmiah atau lembaga resmi yang dapat diverifikasi; dan (4) memiliki relevansi langsung dengan fokus kajian. Literatur yang tidak berkaitan langsung dengan hubungan antara kompetensi digital dan kesehatan mental tidak digunakan sebagai dasar utama sintesis.

Analisis dilakukan melalui empat tahap, yaitu identifikasi sumber, seleksi relevansi, ekstraksi gagasan utama, dan sintesis tematik. Pada tahap sintesis, temuan dikelompokkan ke dalam lima tema: (1) konsep dan dimensi literasi digital; (2) risiko kesehatan mental dalam lingkungan digital; (3) mekanisme literasi digital sebagai faktor protektif; (4) peran keluarga dan sekolah; dan (5) keterbatasan bukti serta implikasi penelitian. Karena penelitian ini merupakan studi pustaka naratif dan bukan systematic review dengan meta-analysis, hasil tidak disajikan sebagai ukuran efek gabungan dan tidak dimaksudkan untuk menetapkan hubungan kausal.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Peta Temuan Literatur**

Tema	Temuan utama	Implikasi terhadap kesehatan mental	Sumber utama
Konsep literasi digital	Literasi digital mencakup akses, evaluasi, penciptaan informasi, keamanan, etika, dan kompetensi sosial-emosional.	Kompetensi yang lebih luas memungkinkan remaja mengambil keputusan digital secara lebih sadar.	Eshet-Alkalai (2004); UNESCO (2018); UIS Ng (2012)
Penggunaan media sosial	Dampak tidak seragam; penggunaan bermasalah lebih konsisten berkaitan dengan gejala kecemasan dan depresi.	Regulasi diri dan pemahaman pola penggunaan menjadi penting.	APA (2023); Saleem et al. (2024); Riehm et al. (2019)
Cyberbullying	Cyberbullying berkaitan dengan masalah emosional dan psikososial serta gejala depresi.	Keterampilan keamanan, pelaporan, pemblokiran, dan pencarian bantuan dapat menjadi bagian dari pencegahan.	Bottino et al. (2015); Zhu et al. (2021); Lee et al. (2026)
Teknologi untuk promosi kesehatan mental	Teknologi digital juga dapat digunakan untuk promosi dan intervensi kesehatan mental.	Literasi digital membantu remaja memilih sumber dan layanan digital yang kredibel.	Chen et al. (2024); Wright et al. (2023)
Literasi kesehatan mental	Intervensi edukatif dapat meningkatkan pengetahuan/literasi kesehatan mental, tetapi dampak terhadap kecemasan/depresi tidak selalu besar atau konsisten.	Literasi digital perlu diintegrasikan dengan literasi kesehatan mental.	Seedaket et al. (2020); Yani et al. (2025)

Literasi Digital sebagai Faktor Protektif

Sintesis literatur menunjukkan bahwa literasi digital dapat dipahami sebagai salah satu faktor protektif, terutama melalui peningkatan kemampuan remaja untuk memahami lingkungan digital dan mengambil keputusan yang lebih sadar. Perlindungan tersebut bukan berarti literasi digital menghilangkan risiko kesehatan mental, tetapi dapat mengurangi kerentanan terhadap sebagian risiko digital. Kemampuan mengevaluasi informasi, memahami privasi, mengenali manipulasi,

dan mengendalikan perilaku daring merupakan bentuk regulasi diri yang relevan dengan kesejahteraan.

Literasi digital juga membantu remaja membedakan antara penggunaan teknologi yang adaptif dan penggunaan yang bermasalah. APA (2023) menunjukkan bahwa pengalaman media sosial dipengaruhi oleh jenis konten, fitur platform, karakteristik individu, dan konteks sosial. Dengan demikian, kompetensi digital memungkinkan remaja tidak hanya bertanya “berapa lama saya menggunakan media sosial?”, tetapi juga “untuk apa saya menggunakannya, konten apa yang saya konsumsi, bagaimana perasaan saya setelah menggunakannya, dan kapan penggunaan tersebut mulai mengganggu tidur, belajar, relasi, atau aktivitas lain?”.

PEMBAHASAN

Literasi Digital sebagai Kompetensi Kritis, Bukan Sekadar Keterampilan Teknologi

Temuan utama kajian ini menegaskan bahwa literasi digital perlu dipahami secara multidimensional. UNESCO UIS (2018) menempatkan kemampuan mengevaluasi dan menciptakan informasi secara aman sebagai bagian dari literasi digital, sedangkan Eshet-Alkalai (2004) memasukkan dimensi kognitif, sosial, dan emosional. Konsekuensinya, remaja yang mampu membuka aplikasi, membuat akun, mengedit video, atau menggunakan mesin pencari belum tentu memiliki literasi digital yang tinggi. Kualitas literasi lebih terlihat pada kemampuan menggunakan teknologi untuk tujuan yang bermakna, mengevaluasi informasi, memahami risiko, dan mengelola perilaku.

Dalam konteks kesehatan mental, kemampuan tersebut penting karena ruang digital menghasilkan arus informasi yang sangat cepat. Remaja dapat menemukan informasi kesehatan, pengalaman pribadi, opini, iklan, dan konten yang menyesatkan dalam ruang yang sama. Tanpa kemampuan evaluasi kritis, informasi yang salah dapat meningkatkan ketakutan, kebingungan, stigma, atau perilaku pencarian informasi yang tidak sehat. Sebaliknya, literasi digital yang baik dapat membantu remaja mencari sumber yang kredibel, membandingkan informasi, dan mengetahui kapan informasi digital tidak cukup sehingga diperlukan bantuan orang dewasa atau tenaga profesional.

Regulasi Diri dan Penggunaan Media Sosial yang Sehat

Regulasi diri merupakan salah satu mekanisme yang menjelaskan mengapa literasi digital berpotensi mendukung kesehatan mental. Remaja perlu mengenali hubungan antara penggunaan media dan kondisi dirinya, misalnya perubahan suasana hati, gangguan tidur, penurunan konsentrasi, konflik sosial, atau kecenderungan menggunakan media secara kompulsif. Systematic review Saleem et al. (2024) menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan gejala depresi atau kecemasan dapat dipengaruhi oleh tidur, perbandingan sosial, pencarian umpan balik, olahraga, dukungan sosial, dan jenis penggunaan.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa ukuran sederhana berupa durasi penggunaan tidak selalu cukup untuk menjelaskan dampak psikologis. APA (2023) juga menekankan bahwa pengalaman remaja di media sosial dipengaruhi oleh apa

yang mereka lakukan dan lihat secara daring. Oleh karena itu, pendidikan literasi digital perlu memasukkan keterampilan reflektif, seperti menetapkan batas penggunaan, mengelola notifikasi, memilih akun yang diikuti, mengenali pemicu emosi, dan melakukan jeda digital ketika penggunaan mulai mengganggu fungsi sehari-hari.

Literasi Digital dan Pencegahan Cyberbullying

Cyberbullying memperlihatkan bahwa risiko digital bukan hanya persoalan informasi, tetapi juga persoalan relasi sosial. Bottino et al. (2015) menunjukkan bahwa cyberbullying berkaitan dengan berbagai masalah emosional dan psikososial. Meta-analisis Zhu et al. (2021) menemukan hubungan positif antara viktimisasi cyberbullying dan depresi. Bukti longitudinal yang lebih baru menunjukkan hubungan yang konsisten tetapi relatif lemah antara viktimisasi cyberbullying dan gejala kesehatan mental, sehingga hubungan tersebut perlu dipahami bersama faktor lain seperti karakteristik individu dan lingkungan sosial (Lee et al., 2026).

Dalam konteks tersebut, literasi digital dapat berkontribusi pada pencegahan melalui pengetahuan dan keterampilan praktis: menjaga informasi pribadi, menggunakan pengaturan privasi, mengenali bentuk kekerasan verbal dan nonverbal, menyimpan bukti, memblokir atau melaporkan akun, dan mencari dukungan dari orang dewasa tepercaya. Pendidikan tersebut juga harus mencakup etika komunikasi agar remaja tidak hanya mampu melindungi diri sebagai korban, tetapi juga memahami konsekuensi perilaku mereka sebagai pengguna dan produsen konten.

Literasi Digital dan Kemampuan Memilah Informasi Kesehatan

Lingkungan digital memungkinkan remaja mengakses informasi kesehatan mental dengan cepat. Kondisi ini memiliki potensi positif karena informasi yang kredibel dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong pencarian bantuan. Namun, tidak semua informasi daring memiliki kualitas yang sama. Konsep literasi digital UNESCO UIS (2018) menekankan evaluasi informasi sebagai kompetensi inti, sedangkan Livingstone (2004) menempatkan kemampuan mengakses, menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan pesan sebagai komponen penting literasi media.

Literasi digital dalam bidang kesehatan mental karena itu perlu mencakup kemampuan mengenali sumber otoritatif, membedakan pengalaman pribadi dari informasi klinis, menghindari diagnosis mandiri berbasis konten media sosial, dan memahami bahwa informasi umum tidak menggantikan asesmen profesional. Kajian tentang literasi kesehatan mental menunjukkan bahwa intervensi pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan remaja, meskipun efek terhadap gejala depresi dan kecemasan tidak selalu konsisten (Seedaket et al., 2020; Yani et al., 2025). Hal ini memperkuat argumentasi bahwa literasi digital dan literasi kesehatan mental sebaiknya dikembangkan secara terpadu.

Ruang Digital sebagai Risiko Sekaligus Sumber Dukungan

Pembahasan kesehatan mental remaja perlu menghindari pandangan deterministik bahwa teknologi selalu merusak kesehatan mental. APA (2023) menekankan bahwa media sosial juga dapat menyediakan dukungan sosial, persahabatan, dan ruang berbagi pengalaman. Penelitian tentang intervensi digital menunjukkan bahwa teknologi dapat digunakan untuk promosi kesehatan mental, termasuk melalui aplikasi, telemedicine, serious games, dan teknologi lain (Chen et al., 2024; Wright et al., 2023).

Dengan demikian, literasi digital mempunyai fungsi ganda: melindungi remaja dari risiko dan membantu mereka memanfaatkan peluang. Remaja perlu diajarkan bukan hanya apa yang harus dihindari, tetapi juga bagaimana menemukan komunitas yang suportif, menggunakan sumber edukasi yang kredibel, memanfaatkan layanan bantuan, dan berkomunikasi secara sehat. Perspektif ini lebih sejalan dengan prinsip kesehatan mental promotif karena berorientasi pada peningkatan kapasitas, bukan hanya pengurangan risiko.

Peran Keluarga dan Sekolah

Literasi digital tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada remaja. APA (2023) merekomendasikan pendampingan orang dewasa terutama pada masa remaja awal, dengan peningkatan otonomi secara bertahap seiring perkembangan kemampuan dan literasi digital. Pendampingan yang efektif bukan sekadar pengawasan, tetapi percakapan, pembinaan, dan penyusunan batas yang sesuai perkembangan.

Sekolah juga memiliki posisi strategis karena dapat mengintegrasikan literasi digital dengan pendidikan karakter, kesehatan mental, bimbingan konseling, dan pembelajaran. Intervensi sekolah untuk meningkatkan literasi kesehatan mental menunjukkan potensi dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa (Seedaket et al., 2020; Asplund et al., 2025). Program sekolah sebaiknya mencakup keterampilan evaluasi informasi, keamanan digital, etika komunikasi, cyberbullying, regulasi penggunaan perangkat, literasi kesehatan mental, dan prosedur pencarian bantuan.

Pendekatan ekosistem diperlukan karena faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja berada pada beberapa tingkat. WHO (2025) menekankan pentingnya lingkungan suportif di keluarga, sekolah, dan komunitas. Oleh karena itu, kebijakan sekolah tentang perangkat digital sebaiknya tidak hanya berisi larangan, tetapi juga menyediakan mekanisme pelaporan, konseling, pendidikan orang tua, dan rujukan ketika ditemukan masalah kesehatan mental.

Keterbatasan Bukti dan Posisi Kausalitas

Literatur yang dikaji menunjukkan bahwa hubungan antara penggunaan media digital dan kesehatan mental bersifat kompleks. Banyak penelitian bersifat observasional, menggunakan self-report, dan memiliki variasi besar dalam pengukuran durasi penggunaan, jenis platform, konten, serta indikator kesehatan mental. Tinjauan sistematis Saleem et al. (2024) bahkan tidak dapat melakukan

meta-analysis karena heterogenitas studi. APA (2023) juga menekankan bahwa dampak media sosial berbeda menurut karakteristik individu dan konteks.

Karena itu, istilah “pengaruh” dalam judul awal artikel perlu ditafsirkan secara hati-hati. Studi pustaka ini tidak menghasilkan bukti kausal baru. Kesimpulan yang lebih tepat adalah bahwa literasi digital berpotensi berperan sebagai faktor protektif dan berkaitan dengan kemampuan remaja mengelola risiko digital. Penelitian berikutnya dapat menguji hubungan tersebut melalui desain longitudinal, eksperimen pendidikan, atau mixed methods dengan ukuran literasi digital dan kesehatan mental yang tervalidasi.

Implikasi Praktis

Berdasarkan sintesis literatur, pengembangan program literasi digital untuk remaja dapat diarahkan pada enam kompetensi: (1) evaluasi kredibilitas informasi; (2) keamanan, privasi, dan perlindungan data; (3) etika dan empati dalam komunikasi daring; (4) regulasi diri dan keseimbangan penggunaan media; (5) pengenalan dan respons terhadap cyberbullying; dan (6) kemampuan menemukan sumber bantuan serta informasi kesehatan mental yang kredibel. Keenam kompetensi tersebut sebaiknya diajarkan secara kontekstual melalui studi kasus, simulasi, diskusi, refleksi penggunaan media, dan keterlibatan orang tua.

Implikasi lainnya adalah perlunya kolaborasi antara sekolah, keluarga, konselor, tenaga kesehatan, dan pengelola platform. Intervensi digital tidak cukup jika hanya menuntut perubahan perilaku individu. Lingkungan digital yang aman juga memerlukan mekanisme pelaporan, desain fitur yang sesuai usia, perlindungan privasi, dan akses terhadap dukungan profesional. Dengan pendekatan demikian, literasi digital dapat ditempatkan sebagai bagian dari promosi kesehatan mental dan bukan sebagai solusi tunggal.

KESIMPULAN

Studi pustaka ini menunjukkan bahwa literasi digital memiliki peran potensial sebagai faktor protektif dalam mendukung kesehatan mental remaja di era digital. Literasi digital yang dimaksud bukan hanya kemampuan mengoperasikan perangkat, tetapi mencakup kemampuan mengakses, memahami, mengevaluasi, menciptakan, dan menggunakan informasi secara kritis, aman, etis, dan bertanggung jawab. Kompetensi tersebut relevan untuk membantu remaja menghadapi misinformasi, cyberbullying, tekanan sosial, konten berisiko, dan pola penggunaan media yang bermasalah.

Namun, hubungan antara literasi digital dan kesehatan mental tidak bersifat linear maupun deterministik. Dampak lingkungan digital dipengaruhi oleh karakteristik individu, jenis konten, pola penggunaan, dukungan sosial, keluarga, sekolah, serta fitur platform. Karena itu, peningkatan literasi digital perlu dilaksanakan bersama pendidikan kesehatan mental, pendampingan orang tua, layanan bimbingan dan konseling, kebijakan sekolah yang aman, serta akses kepada sumber bantuan yang kredibel.

Secara praktis, sekolah dan keluarga perlu mengembangkan literasi digital yang berorientasi pada kemampuan evaluasi informasi, keamanan, etika, regulasi diri, pencegahan cyberbullying, dan pencarian bantuan. Secara akademik,

penelitian selanjutnya perlu menggunakan desain longitudinal atau intervensi untuk menguji secara lebih kuat mekanisme dan efektivitas program literasi digital terhadap indikator kesejahteraan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Asplund, A., Kummel, M., Laaksonen, C., Erjavec, K., Sakellari, E., Santala, E., & Korhonen, J. (2025). Promoting mental health literacy of 13–16-year-old students: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1578. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101578>
- Bottino, S. M. B., Bottino, C. M. C., Regina, C. G., Correia, A. V. L., & Ribeiro, W. S. (2015). Cyberbullying and adolescent mental health: Systematic review. *Cadernos de Saúde Pública*, 31(3), 463–475. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00036114>
- Chen, T., Ou, J., Li, G., & Luo, H. (2024). Promoting mental health in children and adolescents through digital technology: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 15, 1356554. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1356554>
- Eshet-Alkalai, Y. (2004). Digital literacy: A conceptual framework for survival skills in the digital era. *Journal of Educational Multimedia and Hypermedia*, 13(1), 93–106.
- Lee, J., Choo, H., Zhang, Y., Cheung, H. S., Zhang, Q., & Ang, R. P. (2026). Cyberbullying victimization and mental health symptoms among children and adolescents: A meta-analysis of longitudinal studies. *Trauma, Violence, & Abuse*, 27(2), 391–406. <https://doi.org/10.1177/15248380241313051>
- Littlejohn, A., Beetham, H., & McGill, L. (2012). Learning at the digital frontier: A review of digital literacies in theory and practice. *Journal of Computer Assisted Learning*, 28(6), 547–559. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2729.2011.00474.x>
- Livingstone, S. (2004). Media literacy and the challenge of new information and communication technologies. *The Communication Review*, 7(1), 3–14. <https://doi.org/10.1080/10714420490280152>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Ng, W. (2012). Can we teach digital natives digital literacy? *Computers & Education*, 59(3), 1065–1078. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.04.016>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and*

- Family Psychology Review, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Orben, A., & Blakemore, S.-J. (2023). How social media affects teen mental health: A missing link. *Nature*, 614, 410–412. <https://doi.org/10.1038/d41586-023-00402-9>
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266–1273. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>
- Saleem, N., Young, P., & Yousuf, S. (2024). Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: A systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(11), 771–797. <https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0456>
- Seedaket, S., Turnbull, N., Phajan, T., & Wanchai, A. (2020). Improving mental health literacy in adolescents: Systematic review of supporting intervention studies. *Tropical Medicine & International Health*, 25(9), 1055–1064. <https://doi.org/10.1111/tmi.13449>
- UNESCO Institute for Statistics. (2018). A global framework of reference on digital literacy skills for indicator 4.4.2. UNESCO Institute for Statistics.
- UNICEF. (2021). The State of the World’s Children 2021: On my mind—Promoting, protecting and caring for children’s mental health. UNICEF.
- World Health Organization. (2024). Adolescent and young adult health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- World Health Organization. (2024). Mental health of children and young people: Service guidance. World Health Organization.
- World Health Organization. (2025). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wright, M., Reitegger, F., Cela, H., Papst, A., & Gasteiger-Klicpera, B. (2023). Interventions with digital tools for mental health promotion among 11–18 year olds: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 52(4), 754–779. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01735-4>
- Yani, D. I., Chua, J. Y. X., Wong, J. C. M., Pikkarainen, M., & Shorey, S. (2025). The effects of universal educational interventions in improving mental health literacy, depression, and anxiety among adolescents: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(1), e13494. <https://doi.org/10.1111/inm.13494>
- Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. *Frontiers in Public Health*, 9, 634909. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.634909>